№11 (383) июнь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Как превратить прогулку в тренировку

СТР. 3

На лечение — в Израиль

В Мёртвом море нельзя утонуть, но...

У человека, наглотавшегося воды из этого водоема, могут отказать жизненно важные органы, произойти отек легких и остановиться сердце.

В самом целебном в мире водоеме нельзя утонуть, но можно погибнуть. Мертвое море — уникальный природный водоем, он расположен в самой низкой точке планеты. Соленость его столь велика, что человек держится на поверхности без всяких усилий. Даже не умеющий плавать чувствует себя в этом чудо-водоеме в большей безопасности, чем в бассейне. И напрасно...

В Израиле по количеству несчастных случаев Мертвое море занимает второе место после Средиземного. При этом отдыхающих на Средиземноморье во много раз больше, чем лечащихся на Мертвом. Дело в том, что из-за высокого содержания магния и кальция вода Мертвого моря в определенных количествах ядовита. У человека, наглотавшегося воды из этого водоема, могут отказать жизненно важные органы, произойти отек легких и остановиться сердце.

Кроме того, в Мертвом море сильные течения, и пловца, рискнувшего заплыть далеко, легко относит течением. А если в этот момент поднимется ветер, такого пловца почти неминуемо захлестнет волнами. Переворачиваться со спины на живот или наоборот в этом неспокойном море тоже опасно по тем же причинам. И это еще не все. Провалы на берегах Мертвого моря могут засосать человека. Появление пустот и провалов ученые объясняют постоянным потреблением воды Мертвого моря для нужд курортов, расположенных на его берегах. Причем как со стороны Израиля, так и со стороны Иордании. Пресные грунтовые воды, следуя за отступающим морем, размывают подземные соляные отложения. Так образуются эти самые провалы и пустоты. На израильском побережье все провалы огорожены и доступ к ним закрыт. На карту уже нанесено 3 тысячи открытых провалов и примерно столько же незаметных со стороны карстовых пустот.

НА ДЕСЯТЬ РОССИЙСКИХ ДЕВЧОНОК ПО СТАТИСТИКЕ 5 АЛКОГОЛИКОВ, 2 РАЗВЕДЕННЫХ, 2 НАРКОМАНА И 1 НОРМАЛЬНЫЙ, НО ОН ЖЕНАТ...

Такой случай

Узнав о землетрясении в Японии, 70-летний житель Краснодарского края Николай Сафонов решил помочь хотя бы одной пострадавшей семье Страны восходящего солнца. Пенсионер направил в японское посольство приглашение для оставшихся без крова людей приехать к нему: он готов предоставить гостям собственный дом под Краснодаром, в котором есть телевизор, правда российский, телефон, два дивана, две односпальные кровати, ванная, холодильник, кондиционер. Несколько лет назад старик похоронил жену, дочь уехала на заработки, поэтому тесниться гостям не придется. Сафонов гарантирует, что японцам не придется скучать вдали от родины — он найдет, чем занять гостей. Отзывчивый россиянин уже решил, что научит их сажать огурцы, помидоры, картошку.

Новости

В АМЕРИКЕ разработаны ночные контактные линзы. Они предназначены для тех, кто болен близорукостью, и позволяют улучшить зрение на 6-7 диоптрий. Надевать эти линзы нужно ночью, и к утру зрение становится 100%-ным. Если близорукий человек перестает надевать ночные линзы, его зрение снова ухудшается.

АВСТРАЛИЙСКИЕ медики придумали первую в мире умную ракету, которую можно нацеливать на раковые клетки. Она способна доставлять лекарства прямо в пораженные клетки, из которых опухоль только начинает развиваться.

СНЯТЬ стресс, разбив пару тарелок, — способ старый и надежный. Специальный набор посуды для битья теперь можно купить в аптеке. Он сделан из безопасного стекла, пораниться об осколки не удастся.

ВЫЯСНИЛОСЬ, что устройство, которым оснастили все главные аэропорты страны, приносит не только пользу, но и вред. Пассажир, проходящий через рамку, получает дозу радиации. Похоже, доза серьезная: по крайней мере, пилотам запрещают проходить через опасные рамки.

НЕ хватает силы воли соблюдать диету? Посадите в холодильник поросенка. Российские умельцы изобрели такую игрушку. Каждый раз, как вы откроете холодильник, он будет возмущенно хрюкать.

СКОРО станут лечить астму специальными таблетками из цветочной пыльцы. Британские ученые доказали, что это позволит снизить количество медикаментов, которые назначают астматикам, в 3 раза.

КАНАДСКИЕ ученые разработали вакцину, которая защищает от аллергии на кошачью шерсть и слюну. Очевидно, сначала аллергику понадобится от 4 до 8 прививок в год.

Прикинь на себя *Думай, думай*

Кому больнее?

ЖЕНЩИНЫ ИСПЫТЫВАЮТ БОЛЬ ЧАЩЕ, НО ПЕРЕНОСЯТ ЕЕ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. И НА ЭТО ЕСТЬ ПРИЧИНА.

Природа позаботилась о женщинах

По подсчетам ученых, каждый человек ежедневно испытывает более 100 болевых приступов. Мозг постоянно сортирует их на опасные и не очень. Опасные мы чувствуем, а остальные — нет. Причем женщины испытывают боль гораздо чаще, чем мужчины, ведь на квадратный сантиметр кожи у женщины приходится 34 нервных волокна, в то время как у мужчины их лишь 17. Впрочем, женщины переносят боль лучше, чем мужчины, благодаря женскому половому гормону эстрогену, обладающему природным обезболивающим действием. Главное предназначение женщины — продолжение рода, вот природа и позаботилась о том, чтобы облегчить муки деторождения. По мнению американских кардиологов, если бы мужчина испытал такую боль, как женщина во время родов, он умер бы от болевого шока или острого инфаркта.

Стоит ли удивляться тому, что многие болезни, будь то приступ язвы или простуда, мужчины переносят гораздо тяжелее. Очень важно для мужчины и происхождение боли. Если травма получена в бою или в драке, то он, скорее всего, и заметит ее не сразу. Разбит нос? Сломана рука? Ой, а ничего и не почувствовал... В чем тут дело? В героизме? Почему в кресле у стоматолога мужчина страдает от боли, а на поле боя нет? Все дело в том, что адреналин, выброс которого происходит только во время стресса, — главное обезболивающее мужского организма. Поэтому в бою мужчина способен сражаться при травмах, едва совместимых с жизнью. Зато на приеме у врача может упасть в обморок при виде шприца.

Можно ли как-то справиться с болью?

Можно. С помощью жгучего перца, например. В нем ученые нашли вещество, блокирующее боль. Оно содержится также в хрене и горчице. Медики рекомендуют людям с хронической болью — невралгиями, артрозами — не отказывать себе в этих приправах. А вот от продуктов, раздражающих нервные окончания, людям, подверженным приступам боли (особенно головной), лучше отказаться. Это выдержанные сыры, копченое мясо, уксус, шоколад, любые продукты с глютаматом натрия — растворимые супы, консервы, колбасы.

Отчаяние и депрессия повышают чувствительность к боли. Даже легкий ушиб при плохом настроении может стать мучительно болезненным.

Во время депрессии болит все...

Кстати, во время депрессии человеку кажется, что у него болит все — голова, сердце, желудок, ноги. Он начинает ходить по врачам, но при обследовании у него ничего не находят. Приступ боли не проходит даже после приема анальгетиков. Зато валидол и пустырник отлично помогают справиться с проблемой. А если поднять человеку настроение, развеселить, поговорить по душам и избавить от груза проблем, можно обойтись и без этих помощников.

Боль бывает по заказу

Еще один вид боли, возникающей на фоне плохого настроения, подавленности или депрессии, — боль по заказу. Например, чтобы не ходить в детский сад, ребенок часто ссылается на плохое самочувствие и боль в горле. Через некоторое время у него плохое самочувствие и боль в горле будут возникать всякий раз при подходе к детскому саду. Кстати, женщины, ссылающиеся на головную боль для того, чтобы избежать выполнения супружеских обязанностей, рискуют заполучить самую настоящую головную боль. По заказу.

Кошмарики

ХОТЕЛ ПОПЛАВАТЬ И... ПОГИБ

Супруги из Подмосковья выехали на выходные дни на дачу. Они изнывали от жары. 30-летний мужчина решил подкачать надувной бассейн, чтобы поплавать в прохладной воде. Он взял насос и попытался наладить механизм, но в приборе что-то замкнуло... Электрический разряд вошел в тело через руку, прошел в грудную клетку и буквально разорвал сердце. Тело било током почти 10 минут! Прибежавшая на шум жена побоялась притронуться к мужу и сразу вызвала «скорую». Медики прибыли на место происшествия в течение нескольких минут. Они попытались реанимировать пострадавшего, но вернуть его к жизни не удалось.

СОБИРАТЬ ГРИБЫ... ОПАСНО

На севере Италии за 9 дней, собирая грибы, погибли 17 человек, в основном соскользнув с крутых горных склонов. И все потому, что грибники одеваются в камуфляжную форму и охотятся за грибами в темноте, чтобы никто другой не увидел «их» грибные места. В результате многие, оступившись, падают со склонов и получают травмы, а некоторые и гибнут. Причем камуфляж мешает спасателям быстро отыскивать еще живых, но нуждающихся в помощи грибников.

Для вас, сердечники

Кур кормили льняным семенем

Канадские ученые поставили эксперимент: кур на птицефабрике усиленно кормили льняным семенем.

В результате их яйца стали отличным источником полезных для человека кислот омега-3, необходимых для хорошей работы сердца и нормализации артериального давления. У людей, съедавших на завтрак 1-2 таких яйца, через 3 недели давление приблизилось к норме и значительно снизился уровень риска инфаркта и атеросклероза. Если помимо льняного семени несушкам давать еще и толченые морские водоросли, то их яйца оказываются еще полезнее, так как содержат абсолютно все виды кислот омега-3. В нашем рационе их катастрофически мало.

Долой нитраты!

Самый лучший метод избавления от нитратов — правильная очистка. Как же правильно чистить овощи?

* У белокочанной капусты необходимо снимать верхние листья и кочерыжку. Особенно много нитратов в молодой капусте. Их количество снижается только к марту.

* Количество нитратов в редиске зависит от ее сорта. Больше всего их в вытянутых сортах. Уменьшить количество вредных веществ в редисе можно, обрезав верхушку и хвостик на 1/8 часть корнеплода.

* В моркови нитраты находятся ближе к зелени и в хвосте. Больше всего их в ранней моркови. Достаточно срезать целиком хвост и часть возле листьев на 1-1,5 см, чтобы получить безопасный продукт.

* В свекле бывает очень много нитратов. Обрезать ее следует также возле листьев — на четверть и возле хвостика — на 1/8 часть корнеплода.

* В зелени, растущей на грядке, больше всего нитратов в стеблях. Поэтому у петрушки или укропа нужно их удалять.

* Кабачки и огурцы содержат не очень много нитратов. Эти вещества скапливаются непосредственно под кожурой и возле ножки. Если очищать эти овощи от кожи и удалять малосъедобный хвостик, в организм вредные вещества не попадут.

* У картофеля большая часть нитратов сосредоточена ближе к середине. Поэтому очищать его от кожуры бесполезно. Лучше вырезать серединку или просто приготовить картофель в мундире на пару.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Инсульт может повториться

Повторный инсульт, к сожалению, не редкость. И случается он чаще всего потому, что человек, однажды победивший страшный недуг, вдруг начинает думать: теперь у меня все в порядке, ничего не страшно! И... совершает непростительные ошибки.

К сожалению, инсульты имеют тенденцию повторяться, приводя к разрушению новых участков мозга. Как предупредить повторный инсульт? В принципе легче, чем первый. Главное — зарубить себе на носу, что...

НАДО КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ

Повышение артериального давления чаще всего становится причиной инсульта. Причем для повторного инсульта вовсе не обязательно быть гипертоником, то есть иметь верхнее артериальное давление выше 180 мм, а нижнее — выше 150 мм рт. ст. К инсульту может привести так называемая мягкая гипертония, когда верхнее давление от 140 до 180 мм, а нижнее — от 90 до 105 мм. Без тонометра вам не обойтись — обязательно купите его в аптеке. Сегодня в аптеках страны можно найти десятки эффективных препаратов, помогающих держать в узде артериальное давление. У большинства этих препаратов есть неоспоримые достоинства — они быстро всасываются, быстро проникают в кровь, быстро расширяют сосуды. Но, увы, так же быстро выводятся из организма. Поэтому принимать лекарства надо несколько раз в день. Не забывайте об этом, не ленитесь и не надейтесь на русский авось — в случае с инсультом он не поможет!

Для повторного инсульта вовсе не обязательно быть гипертоником. К инсульту может привести и мягкая гипертония, когда верхнее давление от 140 до 180 мм, а нижнее — от 90 до 105 мм рт. ст.

СЛЕДИТЕ ЗА СОСУДАМИ

Нередко инсульт наступает в результате разрыва аневризмы мозгового сосуда. Аневризмы имеют вид «мешочка», который выпячивается из стенки сосуда. Истонченная и растянутая, стенка не выдерживает нагрузки и рвется. Нет гарантии, что такой «мешочек» один и что при следующем скачке давления не лопнет другой, третий. Поэтому больному, перенесшему инсульт, врачи настоятельно рекомендуют сделать ангиографическое исследование мозговых сосудов. Самый эффективный способ предупреждения повторного инсульта при аневризмах — их удаление.

Повторный инсульт часто случается из-за атеросклероза. Образовавшиеся бляшки сужают просвет сосуда. Когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватить для нормального питания мозга. И вот он — повторный инсульт. Выход один — попытаться вовремя остановить атеросклероз! Придется ужесточить свой рацион, исключив из него яйца, икру, печень, сладости. Если диета не сработала, надо принимать лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. Их пропишет врач.

ТРОМБАМ ОБЪЯВИМ ВОЙНУ

При нарушении сердечного ритма, а иногда и без него, в полостях сердца образуются пристеночные тромбы. Их кусочки могут отрываться и с током крови попасть в мозговые сосуды, закупорить их. Грозит ли вам образование пристеночных тромбов? Сделайте эхокардиографию — это обследование проводят сегодня во многих неврологических и кардиологических клиниках. А чтобы избежать образования тромбов, рекомендуется принимать по 1/4-1/6 таблетки аспирина в день, и лучше в растворимой форме. Делать это надо регулярно многие месяцы, а то и годы. Но аспирин противопоказан тем, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта. Им рекомендуют принимать «Кавинтон», «Трентал», «Сермион», «Алисат» — эти препараты улучшат сосотояние сосудов и ткани головного мозга.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА:

* регулярно принимайте назначенные врачом лекарства;
* правильно питайтесь. Откажитесь от жирной, калорийной и соленой пищи;
* выполняйте лечебную гимнастику;
* никаких стрессов;
* боритесь с повышенным артериальным давлением;
* будьте физически активны, но в разумных пределах. Не переутомляйтесь;
* безоговорочно откажитесь от курения и алкоголя;
* регулярно посещайте врача.

ТРУДИМСЯ В МЕРУ

Повторные инсульты связаны с открытием дачного сезона. Провоцируются они неистребимой страстью наших сограждан к работе на собственном участке. «Скорые» доставляют в ближайшие клиники людей прямо с дачных участков. Вырвавшиеся на волю после зимнего безделья, они рьяно берутся за земляные работы. Такой труд в радость, поэтому затягивает. И вдруг внезапно упал — ослабли правая рука и нога, нарушилась речь... Хорошо, если рядом окажется человек, который вызовет врача и окажет скорую помощь. Отлично, если лечение в стационаре начато через 3-6 часов или раньше от начала мозговой катастрофы. А иначе больного не спасти...

И. С. Свирский, сосудистый хирург, кандидат медицинских наук

ВЕРОЯТНОСТЬ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА ОСОБЕННО ВЫСОКА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОСЛЕ ИЗЛЕЧЕНИЯ. ВТОРОЙ ИНСУЛЬТ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ (ОКОЛО 70%) ВЕДЕТ К СМЕРТИ. ПОЭТОМУ БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Не упусти время

Как превратить прогулку в тренировку

Ходить нужно каждый день по 30 минут, причем быстро, до испарины, но при этом вы должны быть в состоянии вести беседу.

Начинать с 10-минутной ходьбы и еженедельно прибавлять по несколько минут. Если поставили цель улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, то лучше всего прогуливаться 4-5 раз в неделю от 30 до 60 минут.

Шесть правил оздоровительной ходьбы.

1. Ходить нужно прямо, подбородок держать параллельно земле, смотреть вперед, а не под ноги.
2. Лучше делать много коротких шагов, чем мало редких, размашистых. При 130 шагах в минуту пройденное за час расстояние составит примерно 1,5 км — это наиболее полезный для сердца ритм.
3. Руки при ходьбе должны быть согнуты в локтях на 90° и свободно двигаться в такт ходьбе.
4. Шаг начинайте с пятки, затем ступни «перекатывайте» к пальцам ног.
5. Старайтесь выбрать маршрут с подъемом, хотя бы с очень незначительным. Такая ходьба способствует эффективному расходу энергии.
6. Заканчивать ходьбу нужно упражнением на растягивание мышц в течение 3-5 минут.

P. S. Результаты правильной оздоровительной ходьбы обычно проявляются примерно через 6 недель.

Не упусти время

Срываем шишки и лечимся

Собирайте сосновые и еловые шишки до 20 июля, пока они еще молодые, не одревеснели и только-только начали раскрываться.

При отложении солей в суставах. Вымойте молодую еловую шишку, залейте ее 1 стаканом кипяченой воды и настаивайте ночь. Половину настоя выпейте утром, а половину — вечером. Курс лечения — 7 дней. Каждый раз берите свежую шишку. Вкус у напитка неприятный, зато результат отличный.

Хрустят и болят суставы? Мелко раздробите 6 молодых нераскрывшихся шишек, залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 3 недели. Должна получиться жидкость темно-коричневого цвета с запахом хвои. Настойку перелейте в бутылку из темного стекла. Смешайте 5 мл настойки с 1 чайн. ложкой меда, смочите салфетку и приложите к больному суставу. Обмотайте полиэтиленом, закрепите, укутайте и оставьте на ночь. Для того чтобы хруст и боль исчезли, должно хватить 3 процедур.

При простуде, астме и полиартрите сварите целебное варенье из молодых еловых шишек, собранных в конце апреля—начале мая. Возьмите по 1 кг шишек и сахарного песка, 10 стаканов воды по 200 мл. Шишки вымойте и замочите в холодной воде на сутки. Сахар и воду смешайте и сварите сироп. Высыпьте шишки, кипятите, постоянно помешивая, пока они все до единой не раскроются. Черную накипь не снимайте. Если варенье получится густое, разбавьте его кипяченой водой. Цвет должен получиться темно-коричневый. Варенье вкусное и отлично хранится в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке с чаем без ограничений до тех пор, пока не выздоровеете.

Рецепты народной медицины

ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Смешайте по 5 листьев айвы, шелковицы и сирени (всего 15 листьев), залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 1 час. Пейте по 100 г 5 раз в день. Листья вечером выбросьте. И так до полного излечения, пока не избавитесь от высокого давления, но обычно для этого требуется 3 недели. Листья сирени и айвы сушите отдельно, так как они похожи. Всего нужно примерно по 105 листьев каждого растения.

ОТ КАМНЕЙ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Поможет настой яблочной кожуры. Срежьте с яблок, выращенных на домашнем участке (не импортных, а ваших, местных), кожуру тонким слоем и сушите ее любым способом. Затем кожуру измельчите в порошок, залейте 1 чайн. ложку с верхом 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут и, не процеживая, пейте по 1 стакану несколько раз в день. Очень полезно с этого напитка начинать свой день, то есть выпить утром натощак. Кроме того, это средство нормализует обмен веществ и содержит много полезных микроэлементов.

Сам себе доктор

Вы просили рассказать

Пиявки с тромбом справятся

Развитию инсульта предшествуют частые головные боли, неправильная координация движений, резкое снижение памяти, ощущение давления в висках и затылке. Если при этом еще и подскакивает кровяное давление (особенно опасно повышение нижнего — диастолического — за 120), срочно принимайте меры.

* Хорошо, если под рукой есть медицинские пиявки. Их ставят по две штуки за уши. С помощью пиявок можно прекратить начинающийся необширный инсульт, если поставить их в первый час при появлении частичного одностороннего паралича мышц лица и конечностей. Пиявки способны растворять свежий тромб. В легких случаях можно обойтись горчичниками, если поставить их на шею, голени и стопы, и сделать горячие ножные ванны.

* Повышенное кровяное давление можно снизить настойкой или экстрактом цветов боярышника. Выпейте неполную чайную ложку.

Кроме того, хорошо действует настой травы сушеницы болотной: 1 ст. ложку травы заливают стаканом горячей воды и держат на водяной бане в течение 15 минут. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день, добавив настойку валерианы (30 капель).

* Очень важно беречь свою нервную систему и сон. Если вы плохо засыпаете, смажьте настойкой валерианы верхнюю губу, а под подушку положите полотняный мешочек с шишками хмеля.

* Обязательно научитесь расслабляться. Для этого сядьте поудобнее, расслабьтесь. На выдохе говорите про себя медленно: «Я спокоен. У меня никаких тревог. Я совершенно спокоен. Сосуды моего мозга расслабляются. Спазмы проходят. Я чувствую приятную легкость в голове». * Снять спазмы способен и самомассаж. Его лучше проводить одновременно с расслаблением. Кончиками пальцев кругообразно растирайте болезненные точки темени, виски, за ушами. Ладонями поглаживайте лицо («умывайтесь»), лоб от переносицы к вискам, затылок и шею — к плечам, надплечия, плечи и лучезапястные суставы — ладонью противоположной руки. Каждое движение повторяйте по 20 раз.

А. О. Беркутова, кардиолог, врач первой категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

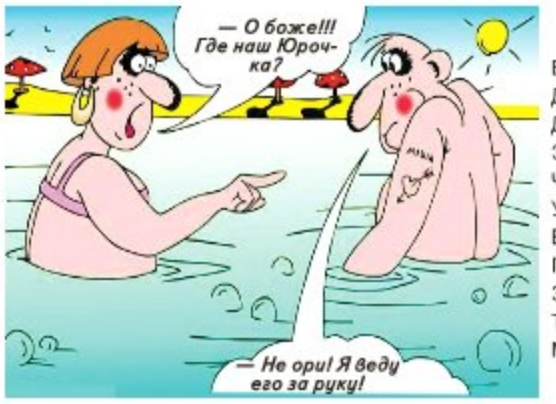
Отчего у вас насморк и текут слёзы?

Чтобы заподозрить у себя или у членов своей семьи аллергическую природу насморка, воспользуйтесь таким тестом.

1. У вас есть или была ранее на что-нибудь аллергия.
Да — 4 балла; нет — 0.
2. Кто-нибудь из кровных родственников страдает аллергическими заболеваниями: поллинозом, крапивницей, бронхиальной астмой, нейродермитом.
Да — 4 балла; нет — 0.
3. Как часто в течение года у вас закладывает нос.
Постоянно — 4 балла; часто — 3; иногда — 2; редко — 1.
4. Насморк сопровождается чиханьем и зудом в носу.
Постоянно — 4 балла; часто — 3; иногда — 2; редко — 1.
5. Насморк сопровождается зудом век и слезотечением.
Постоянно — 4 балла; часто — 3; иногда — 2; редко — 1.
6. Как долго у вас обычно продолжается насморк.
Более 2 недель — 4 балла; около 2 недель — 3; около 5-7 дней — 2; менее 3-4 дней — 1.
7. Испытывали ли вы когда-нибудь приступы затрудненного дыхания или удушья?
Да — 4 балла; нет — 0.
8. Связано ли появление насморка...
— с весенне-летним периодом:
да — 2 балла; нет — 0;
— с периодом цветения известных вам растений:
да — 2 балла; нет — 0;
— с уборкой квартиры (работа с пылесосом, протирание пыли):
да — 2 балла; нет — 0;
— с ночным сном:
да — 2 балла; нет — 0;
— с находящимися вблизи животными (кошками, собаками):
да — 2 балла; нет — 0;
— с употреблением некоторых продуктов питания:
да — 2 балла; нет — 0.
9. Какое утверждение является для вас верным:
— вы не переносите табачный дым и другие резкие запахи:
да — 2 балла; нет — 0;
— постоянно чихаете во время уборки квартиры:
да — 2 балла; нет — 0;
— стоит погладить кошку или собаку, как начинают чесаться глаза и нос:
да — 2 балла; нет — 0;
— после употребления некоторых продуктов появляется кожный зуд:
да — 2 балла; нет — 0.
10. В период цветения растений приходится закапывать в нос сосудосуживающие капли.
Да — 2 балла; нет — 0.
11. Применяли ли вы когда-нибудь от насморка противоаллергические препараты?
Нет — 2 балла; да, но без эффекта — 0; с хорошим эффектом — 2.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Менее 10 баллов. Вряд ли насморк связан с аллергией.
От 10 до 15 баллов. Обсудите с врачом вероятность аллергии.
От 16 до 20 баллов. Рекомендуем обратиться к аллергологу.
От 21 до 25 баллов. Необходимо обязательно пройти аллергологическое обследование и начать лечение.
Более 25 баллов. Велика вероятность, что кроме аллергического насморка вы страдаете и другими аллергическими заболеваниями.



ВОТ ЖИЗНЬ! ДО 30 ЛЕТ ДОКАЗЫВАЕШЬ, ЧТО ТЫ УЖЕ ВЗРОСЛАЯ, ПОСЛЕ 30 — ЧТО ТЫ ЕЩЕ МОЛОДАЯ...

Для вас, аллергики

Потеря обоняния может стать следствием длительного аллергического заболевания. Лучше всего обратиться к аллергологу задолго до периода цветения растений, в холодное время года, чтобы сделать аллергические пробы и пройти соответствующий курс лечения, который помогает 60-80% пациентов. За 2-4 недели до цветения нужно закапывать в нос «Кромоглин», в глаза — капли «Хай-кром». В начале цветения лучше всего принимать противоаллергические средства последнего поколения («Телфаст», «Эриус») и закапывать «Аллергодил» в нос. Если это окажется неэффективным, замените «Аллергодил» на «Назонекс», «Альдецин» или «Фликсоназе». Капли применяют только в период цветения растений.

P. S. Людям с аллергией на сложноцветные растения нельзя есть халву, семечки подсолнечника, нерафинированное масло, дыню, настоянный на полыни вермут, сельдерей. Не собирайте букеты из подсолнухов, васильков, ноготков, циннии.

Пригодится

От себореи взбейте 2 яичных желтка с соком половины лимона и 1 ст. ложкой растительного масла и втирайте смесь в кожу головы. Затем укутайте целлофаном и платком на 40 минут. Делайте так 1 раз в 3 дня.

ГРИБОК на ногах? 1 кг кожуры от черной редьки залейте 3 л кипятка, настаивайте 8 часов и делайте ванночки. Один настой можно использовать 3-4 раза, подогревая каждый раз.

ПРИ фурункулезе и угревой сыпи 1 ст. ложку корневищ цикория залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой. Этим же настоем можно обмывать пораженные участки кожи. А распаренные листья цикория прикладывайте к гнойникам.

От пигментных пятен на руках и лице каждый вечер втирайте в кожу слегка подогретое касторовое масло. Через месяц пятна исчезнут и все маленькие уплотнения и утолщения вместе с ними тоже.

От герпеса на губе. Как только почувствуете на губе боль (начало герпеса), сразу же, не теряя времени, помажьте это место любой зубной пастой.

Есть такая проблема *Сам себе доктор*

Для голоса полезно

СОХРАНИТЬ СВОЙ ГОЛОС В ВАШИХ СИЛАХ. ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НАДО ДЕЛАТЬ?

Дышите лучше. Чтобы сохранить эластичность, голосовые связки должны быть хорошо увлажнены. Это невозможно, если дышите через рот, например при затянувшемся насморке. Поэтому главное правило для тех, кто хочет иметь красивый голос, — долечивать любую простуду, не говоря о гайморите. Если искривлена носовая перегородка, прооперируйте ее. Особенно важно не дышать ртом в жару и в сильный мороз.

Увлажняйте. Больше пейте! 1,5-2 л простой воды в день абсолютно необходимы для связок. А вот с кофе будьте осторожны: он обезвоживает, поэтому его категорически не рекомендуют пить певцам и дикторам. Чай — на здоровье, но не обжигающий. Этот горячий напиток может вызвать изменения в голосовых связках. Распространенное мнение, что для голоса полезно пить сырые яйца, — миф. Гораздо полезнее кисели, йогурты.

Лечите желудок. На то, как звучит наш голос, сильно влияет состояние желудка и поджелудочной железы. Особенно у людей старше 40 лет. Не вылеченный вовремя гастрит может привести к тому, что задолго до пенсии вы начнете говорить дребезжащим старушечьим голосом.

Прокуренный голос сегодня уже не кажется сексуальным. Табачный дым вызывает утолщение голосовых связок. В будущем это чревато сиплостью, грубостью, характерным поскрипыванием. 40-45-летние женщины, которые курят 10 лет и более, при разговоре по телефону кажутся гораздо старше своих некурящих ровесниц.

Закаляйте связки. Это важно помнить тем, кому приходится много говорить. Очень полезно обливать горло прохладной водой. А после этого сделайте простейший массаж, мягко растирая область горла сверху вниз. Такой пятиминутный ритуал каждый день — и тонус мышц гортани будет в норме. Кстати, массаж помогает снять неприятные ощущения в горле после долгой беседы. А вот внутреннее закаливание гортани, то есть питье холодной воды, по большому счету бесполезно: голос от этого не улучшится и не ухудшится. Главное — не пить ледяную воду, когда вы разгорячены (например, после бани).

Заболели? Помолчите! Если шептать, то нагрузка на голосовой аппарат вовсе не уменьшается, а, наоборот, увеличивается. Поэтому, охрипнув из-за простуды, лучше молчать. Старайтесь не переносить болезнь на ногах. Кроме того, связки изнашиваются, когда человек разговаривает неестественным для себя (слишком высоким или низким) тембром.

Пойте. Если предстоит лекция, пойте в душе или за рулем автомобиля. Согласно исследованиям ученых, регулярное пение защищает горло и верхние дыхательные пути от инфекций, укрепляет иммунитет.

Для дам. Не увеличивайте нагрузку на голос во время менструации. Гормональные изменения, происходящие в этот период, делают связки более чувствительными и растяжимыми. Профессиональные певицы на это время берут больничный.

Еще одна причина. Причиной плохо звучащего голоса могут быть не только перенапряжение и возрастное снижение тонуса, но и доброкачественное новообразование на голосовых связках. Его необходимо удалить.

Р. И. Губенко, отоларинголог, врач высшей категории

Лесной орех

Пропал голос?

МАЛЕНЬКИЙ КУСОЧЕК КОРНЯ ХРЕНА ВЕЛИЧИНОЙ С ЛЕСНОЙ ОРЕХ МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ, ЗАЛЕЙТЕ 1/3 СТАКАНА КИПЯТКА, НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ.

В народной медицине используют все части лесного ореха (лещины).

* **При воспалении простаты,** а также при геморрое, воспалении печени и почек, при вялой перистальтике желудка и отсутствии аппетита 2 ст. ложки сухих листьев или кожуры ореха залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Разделите настой на 3 части и пейте за 10-15 минут до еды.

* **При анемии, гипертонии, атеросклерозе,** а также при почечно-каменной и желчно-каменной болезни съедайте по 4-5 штук спелых ядер лещины во время еды.

* **Для очищения мочевых путей** полезен настой из молодых, еще не совсем сформировавшихся, высушенных и измельченных в порошок ореховых листочков. 2 ст. ложки порошка залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь и принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 40 дней, затем сделайте перерыв 2 недели.

* **При ожогах** смешайте 1 ст. ложку порошка из ядрышек спелых орехов с 2 ст. ложками свежего белка куриных яиц, хорошенько разотрите и полученную массу наложите на ожоги.

* **Ореховое молоко** — целебный напиток для улучшения умственных способностей, особенно полезный для детей, учащихся. 60 г обжаренных и перемолотых с ванилином орехов залейте 0,5 л горячего молока, добавьте по вкусу сахар, настаивайте 15 минут и пейте по 170 г 3 раза в день вместо чая, кофе или компота.

Ухо болит

Отит может спровоцировать любая простуда, и в этом его коварство.

* Даже однажды случившийся отит иногда приводит к глухоте. Поэтому перед лечением и после него отоларинголог обязательно должен проверить у вас слух.

* Отит может развиться после неправильного удаления серной пробки или даже слишком усердной чистки ушных проходов ватными палочками. Сначала появляется ссадина в наружном слуховом проходе, потом туда попадает вода — и развивается воспаление.

* Наружные отиты нередко сопутствуют заболеваниям, вызванным нарушениями обмена веществ: сахарному диабету, мочекаменной болезни, заболеванию поджелудочной железы. Диабетикам, постоянно принимающим инсулин, при воспалении в ухе надо увеличивать дозу этого препарата.

* Не запускайте аллергический ринит: он может привести к воспалению уха.

* Будьте осторожны в бассейне. Наружный отит часто называют «отитом пловцов». Он нередко возникает после купания в бассейне или море. Если вы вышли из воды, а ухо заложено, плохо слышит, чешется и вы ощущаете в нем неприятное бульканье, наклоните голову в нужную сторону и немного потяните за ушную раковину. Слуховой проход распрямится, и вода выльется.

* Если боль в ухе держится больше 2-3 суток, никаких компрессов и прогреваний самим делать нельзя.

У моей жены был опоясывающий лишай

Сначала это место зудело, потом стали появляться маленькие пузырьки (водяночки). Они лопались и мокли. Чем только жена не лечилась, даже серные и содовые ванны принимала. И вот что я сделал. Чистотел уже отцвел, но я нарвал охапку травы, запарил в кипятке, и жена принимала ванны, пока вода не остыла. Эта процедура не помогла. Тогда моя мама предложила принять ванну с настоем череды. Нарвал я большую охапку череды, запарил ее в горячей воде. В общем, стала жена каждый день принимать ванны с чередой. Через неделю кожа там, где были ранки, стала коричневой. Так постепенно супруга вылечилась. После этого болезнь ни разу не обострялась.

P. S. Череде из аптеки я не доверяю.

Виктор Иванович Богунов, Благодарный, Ставропольский край

Авторитеты дают советы

Воспаление лицевого нерва

Особенно важно проверить состояние нервов на лице после перенесенных гриппа или инсульта, поскольку, если нерв еще жив, но слишком слаб, его можно попробовать восстановить консервативными методами.

БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕТ

Больше, чем врач, может помочь себе сам больной. Точно следуйте простым советам специалиста и результаты заметите сами.

* Прежде всего не переохлаждайтесь. В холодное время года обязательно надевайте шарф, шапку, платок. Берегите и без того ослабленный нерв лица.

* Говорите по возможности очень медленно. Стремитесь при этом четко и правильно выговаривать все буквы в словах и следите за артикуляцией, глядя в зеркало.

* Ешьте небольшими порциями, старайтесь жевать и на больной, и на здоровой стороне.

* Положение головы во время сна значения не имеет: спите на спине, на боку, на животе — как вам удобно.

ПОМОЖЕТ САМОМАССАЖ ЛИЦА

Его советуют делать 2-3 раза в день, контролируя положение мышц перед зеркалом. Вот несколько приемов.

* На здоровую сторону лица положите ладонь пальцами вверх, ближе к ушной раковине. На парализованную — тыльной стороной, пальцами вниз, ближе к подбородку. Легко растягивайте здоровые мышцы вниз и в сторону больной части лица, а парализованные мышцы поднимайте от подбородка вверх.

* Закройте глаза и прижмите веки средними пальцами. В течение минуты легкими движениями пальцев выполняйте поглаживание круговых мышц обоих глаз. Здоровую — по направлению сверху-наружу-вниз, парализованную — снизу вверх, от носа к брови.

* Кончики указательных пальцев положите на крылья носа. Мягко поглаживайте здоровую сторону по направлению вниз, парализованную — вверх.

* Средние пальцы положите на здоровой стороне на носогубную складку, на парализованной — под нижнюю губу. Подтягивайте здоровые мышцы вниз, к подбородку, парализованные — от подбородка к носогубной складке.

* Круговыми движениями указательного и среднего пальцев, установленных над серединой бровей, смещайте здоровую мышцу книзу, к средней линии, опуская бровь, парализованную — вверх, к средней линии, поднимая бровь.

* Круговыми движениями указательного и среднего пальцев смещайте здоровые мышцы подбородка в сторону поврежденных, а парализованные — вверх.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ЗАНЯТИЙ

Лечебную гимнастику также выполняют 2 раза в день по 15-20 минут, сидя перед зеркалом и сосредоточив все внимание на больной стороне лица. Мышцы здоровой стороны прижмите ладонью (здоровые мышцы всегда перетянут больные). Каждое упражнение повторяйте 6 раз.

* Зажмурьтесь максимально сильно на 10 секунд.

* Медленно, но с большим усилием нахмурьте брови.

* Максимально поднимите веки и брови вверх.

* Раздуйте крылья носа, медленно их приподнимая.

* Положите пальцы на крылья носа. Во время вдоха оказывайте сопротивление движению воздуха.

* Максимально широко улыбнитесь, стремясь открыть боковые зубы.

* Сомкните губы и максимально растяните их, произнося звук «и».

* Вдохните, надуйте щеки, задержите дыхание на 10 секунд.

* Вдыхайте и выдыхайте через приоткрытый рот, свернув язык трубочкой.

* Выполните круговые движения языком между зубами и щечными мышцами.

Эти упражнения очень важно выполнять и после проведенного хирургического вмешательства. Лицевой нерв серьезно повреждается при удалении опухолей, после операций на внутреннем и среднем ухе, в результате переломов и других травм лица и шеи. Движения обычно появляются через 2-3 недели регулярных интенсивных занятий.

ВРАЧ СКАЗАЛ: «ПОДОЖДЕМ...»

С момента появления неврита мышца может жить без нерва не больше года. Потом она атрофируется. Если врач советует: «Подождем еще немного, посмотрим» — не ждите! Ищите другого врача! Если в течение 6-7 месяцев нет результатов от терапевтического лечения, то этих результатов не будет! Вы потеряете не только нерв, но и мышцу. А атрофировавшуюся мышцу, а значит и мимику лица, восстановить нельзя. Хирурги в таких случаях предлагают операцию.

В ЧЕМ СМЫСЛ ОПЕРАЦИИ

Смысл операции — задействовать здоровую часть лица для восстановления больной. Пятнадцать лет назад был разработан такой метод: две веточки нерва со здоровой стороны лица через трансплантат, взятый, например, с ноги, подшивают к мышце пораженной стороны. Нервный импульс со здоровой стороны таким образом передается на больную. Движения получаются не только естественными, но даже симметричными. А маленький шрам, оставшийся около уха, заметить почти невозможно.

Такая методика восстановления мышц лица в течение 6 месяцев уже давно применяется. Причем лучше, чем у нас, эту операцию нигде в мире не делают, поэтому зарубежные врачи направляют наиболее тяжелых больных на лечение в Россию.

И. Н. Караулов, невролог, кандидат мед. наук

На приёме у психиатра

У СЫНА РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ...

Это случилось после службы в армии. Что делать? Как лечиться?

Е. И. Ефремова, Мурманск

Раздвоение личности — это шизофрения (дословно это слово переводится как раздвоение, расщепление личности). Надо обратиться к психиатру.

БАБУШКА УСТРАИВАЕТ «КОНЦЕРТЫ»...

Я на грани нервного срыва: моя психически больная бабушка, с которой я живу, постоянно устраивает «концерты». Ложиться в больницу она не хочет. Подскажите, как с ней сладить?

Мария, Москва

С больным не имеет смысла спорить. Никакие аргументы, даже самые, казалось бы, убедительные, не способны изменить его болезненные убеждения. С другой стороны, с ним не следует и соглашаться, подыгрывая его болезни. Лучше всего прямо и честно сказать психически больному человеку, что его высказывания носят болезненный характер. В этом случае вы не рискуете выглядеть обманщиком в его глазах и не потеряете с ним контакт. Даже если придется госпитализировать больного помимо его желания, члены семьи все равно не становятся его врагами. Они ведь его не обманывали, просто их точки зрения не совпадали.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО, ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ?

У моей подруги умерла мать. Уже полгода прошло, а она никак не может прийти в себя. Скажите, сколько времени нужно, чтобы пережить горе?

Вероника, Московская обл.

Считается, что самое тяжелое состояние после потери близкого человека длится от 6-7 недель с момента трагического события до года. Пройти этот путь — неизбежная процедура. Важно ни в одном из его этапов подолгу не застревать. Настораживающий симптом — если переживание становится навязчивостью, когда человек начинает испытывать от своих страданий странное, болезненное наслаждение. Доводить себя до такого состояния не стоит. Лучше обратиться к специалисту, иначе процесс саморазрушения может зайти слишком далеко.

И. Н. Пустоселов, психиатр

Для тех, кому за...

Как улучшить память

Мне 68 лет. В последнее время стал замечать, что память ухудшилась. Понимаю, что причин для этого множество: старение организма, стрессы, переутомление, злоупотребление лекарствами, особенно снотворным. Тем не менее хотелось бы узнать, как можно улучшить память? Ведь, наверное, это зависит от нас?

Алексей Сергеевич Замятин, Тула

1 Резкое снижение памяти могут спровоцировать некоторые заболевания, например сахарный диабет. А иногда забывчивость становится предвестником таких тяжких недугов, как рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера. Поэтому, если вы вдруг заметили, что начали забывать привычные вещи — телефоны друзей и знакомых, названия улиц, а то и просто слова, — посетите невролога.

2 Улучшить память поможет разнообразное, богатое белками питание. В ваш рацион должны входить мясо, молоко, яйца, рыба — в этих продуктах содержатся необходимые мозгу вещества: фосфор, таурин, лецитин, витамины и микроэлементы. Налегайте на морковь, лучше всего в тушеном виде. Не забывайте про орехи, особенно грецкие, и бананы — ежедневно их нужно съедать 1-2 штуки.

3 Пейте больше жидкости. У тех, кто ежедневно выпивает по 1,5-2 л, память лучше, чем у тех, кто ограничивается 3-4 стаканами чая или кофе в день.

4 Прекрасно восстанавливают память настои лекарственных растений. Например, 1 ст. ложку сосновых почек залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне под крышкой 10 минут, охладите, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день после еды.

5 Если вам нужно что-то запомнить, например адрес или номер телефона, повторите его несколько раз вслух и про себя, а потом «запечатайте»: положите верхние фаланги больших пальцев рук на указательные пальцы, плотно прижмите и подержите 15-20 секунд. Этот жест увеличивает вероятность запоминания на 70-100%.

6 Но самое главное — день за днем тренируйте память, побуждайте мозг к работе! Разгадывайте сканворды, разучивайте песни, стихи, играйте в шахматы, изучайте иностранные языки и даже играйте в карты.

А. В. Баташов, невролог, врач первой категории

Авось пригодится

ВЛАДИМИР ВИНОКУР:

«Избавиться от лишнего веса мне помогли занятия карате. В молодости я всерьез занимался этим видом спорта, затем забросил тренировки на целых 30 лет. Сейчас взялся за ум, занимаюсь 2-3 раза в неделю. Также стал бегать по утрам по два километра. Результат налицо! Давление как у юноши, необыкновенная легкость в теле».

ЭДИТА ПЬЕХА:

«Телевизора боюсь, как смерти, потому что считаю, что если смотрю телевизор — значит, я уже старая. Пока у меня есть дела, заботы, я только иногда себе позволяю посмотреть какой-нибудь детектив, потому что это затягивает жутко. Помню, когда по телевизору шел сериал «Рабыня Изаура» или «Богатые тоже плачут», я тоже сидела у телевизора, локти кусала, ждала очередной серии, как старушка. Потом думаю: «Что с тобой, Пьеха? Нельзя! Ты живая еще, у тебя другие дела есть».

Проверено на себе — *На все случаи жизни*

Не экономьте на желудке

Я — профессиональный иллюзионист более чем с 30-летним опытом. Объездил с концертами весь мир. А у артистов теперь с деньгами стало туговато, на дальние расстояния уже не поехать, да и людям не до концертов. Я стал экономить на желудке.

ПИТАЛСЯ два раза в день — и как? На 100-150 рублей. Для «супа» порежу немного капусты, налью в кастрюлю два стакана воды. Когда все это закипит, брошу две сосиски. Второго нет. На третье — чай. По выходным, чтобы разнообразить меню, балую себя яйцом или помидором. Если бы еще и не курил! Закончилось все это частыми запорами. Хозяин квартиры Саша, у которого я тогда снимал угол, клялся, что есть лекарство от всех болезней. Нужно 20 минут посидеть в мешке, туго набитом чугунной стружкой, в который еще надо было налить немного уксуса. Но способ этот не помог ни от запоров, ни от артроза на руках. Пришлось идти к врачу. Он назначил три укола «Кеналога» через день — этого лечения хватало на месяц-два, и снова начинались боли в суставах.

В Кисловодске на гастролях познакомился с профессиональным массажистом из Санкт-Петербурга, тоже Александром. Разговорились, и он посоветовал мне подлечить артроз на руках с помощью массажа. Еще во время массажа он порекомендовал как можно сильнее вывернуть внутрь вытянутую руку, до упора согнуть прямую кисть и, придерживая ее другой рукой, поднять до конца вверх, и так несколько раз. Это от артроза очень помогло.

Действенное средство нашлось и от запоров. Еду как-то в автобусе. Рядом со мной сидела женщина с газетой, а в ней напечатано письмо читателя о том, как справиться с запорами. Оказывается: надо натощак съедать кусочек сала и запивать его стаканом воды. Недели через две все пройдет. Попробовал это средство — и правда: запоры исчезли. Помогло и то, что натощак съедал соленые огурцы и, конечно, курагу. Но самым идеальным средством для очищения кишечника был чай «Летящая ласточка». Сейчас принимаю «Фитолакс», после двух курсов хочу попробовать «Чистовит Форте» (не профилактический «Вэл», а именно «Форте»), который быстро излечивает не только от запоров, но исцеляет весь желудочно-кишечный тракт. Если уж и с этим лекарством будут проблемы, тогда перейду на «Линекс» или «Капли Огаркова» — совершенней пока еще ничего не изобрели.

Причиной запоров могут быть и каловые камни. Для их размягчения по рекомендации кандидата медицинских наук Анатолия Ивановича Ванина я перед сном выпивал 1 ст. ложку касторового масла, от которого слабительный эффект наступает через 6 часов. Хочу применить другое средство, которое предложил доктор: надо использовать для одной порции 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты или уксуса, по 1 ст. ложке травы горца птичьего, цветков ромашки, травы пустырника, листьев липы. Смесь трав надо заварить 1 л кипятка и поставить на слабый огонь на 15-20 минут. 1 л воды нагреть до 40°С, добавить сок свеклы, лимонную кислоту или уксус и смешать с травяным отваром. Этой смесью надо делать клизмы.

А способ избавления от головной боли у меня родился совершенно случайно. Ложусь, закрываю глаза и ловлю момент, когда голова не болит. Чередую этот момент с болевыми ощущениями и мысленно заставляю мозг продлить его, и головная боль проходит.

P. S. Последние годы я в основном работал в Москве. Сейчас не получается. Но и на юге пока работы хватает, если не лениться. Недавно были концерты в Майкопе и даже в труднодоступных горах Адыгеи, в Геленджике и детских садах Ставрополя.

Валерий Постолатий, Армавир, Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Помогает снять боль фольга от шоколада

ВОПРОС

При сахарном диабете приходится делать много уколов, отчего проколотые места сильно болят. Снять боль мне помогает фольга от шоколада или чая. Прикладываю ее к месту инъекций и хожу с ней постоянно. Боль быстро проходит, а поврежденная кожа восстанавливается.

* Снизить сахар в крови помогает лавровый лист. Заливаю 1 пачку лаврового листа (стандартную упаковку из магазина) 1 л крутого кипятка и настаиваю сутки. Пью настой ежедневно по 1/3 стакана 3 раза в день. Сахар постепенно снижается, но уровень его надо контролировать, чтобы не снизить сильно.

* Очень хороша для снижения сахара и черника. Я ее летом заготавливаю впрок. Наполняю банки ягодами и кипячу их на водяной бане. Как только ягоды начинают оседать, добавляю еще. Так делаю до тех пор, пока ягоды не улягутся в банке плотно. Потом банки закрываю, остужаю и ставлю в прохладное место. Банки можно и закатать, только горячими.

Т. В. Ночкина, Ленинградская обл.

Моя жена — диабетик на инсулине

ВОПРОС

Часто образовывались на ногах гнойные раны. Чистили и смазывали, раны немного заживали и снова открывались. Одна знакомая посоветовала такой рецепт. Понадобятся: белая фасоль, листья шалфея, морковь, мед — все в равных частях. Перемелите фасоль на кофемолке и просейте, чтобы не было крупинок. То же сделайте и с шалфеем. Морковь натрите на мелкой терке, добавьте мед. Выложите мазь на бинт или салфетку, приложите к ране, сверху — целлофан. Зафиксируйте лейкопластырем. Держать надо трое суток, не мочить. Обычно одной процедуры достаточно, чтобы рана затянулась и больше не открывалась. Если за один раз не заживет, повторите.

Андрей Суханин, Тверь

НЕВОЗМОЖНО УБЕДИТЬ МУЖЧИНУ В ТОМ, ЧТО ОН НЕ ПРАВ, НЕ ИСПОЛЬЗОВАВ НИ ОДНОГО МАТА.

Намотай на ус

● Сахар в крови может повышаться из-за нарушения функции поджелудочной железы. Для профилактики попробуйте подлечить ее народным средством. Смешайте по щепотке мяты, тмина и кориандра, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

● Если хронически повышен уровень сахара в крови (даже немного — до 6-8 ммоль/л), но в течение длительного времени, то поражаются мелкие сосуды глаз, почек, ног. А при поражении крупных сосудов сердца и головного мозга часто развиваются инфаркт миокарда и инсульт.

● Если на почве сахарного диабета появилась гнойная рана, залейте 2 ст. ложки сухого белоголовника 200 г кипятка, настаивайте с вечера до утра или с утра до вечера. И этим раствором промывайте рану 3-4 раза в течение дня. Рану оставьте открытой и больше ничем не смазывайте. В течение недели можно справиться с такой бедой.

Пригодится

ПРОСТУДА на губах? Купите в аптеке раствор меновазина, намочите в нем ватку, приложите к ране и подержите 5 минут. Если герпес только начинается, хватит и одного раза. Если чувствуете, что он не успокаивается, то повторите.

ПРИ болях в пояснице утром постелите коврик, лягте на спину, подожмите руки и ноги и катайтесь с боку на бок 25-35 раз. Делайте так ежедневно, и улучшение будет через 2-3 месяца.

МУЧАЕТ бессонница? Лягте на спину, расслабьтесь и медленно соединяйте и разъединяйте концы большого и указательного пальцев рук. Делайте это одновременно обеими руками. Обычно хватает 10 раз, чтобы начать сладко зевать и уснуть.

СЛИШАЕМ можно справиться так. Сверните газету кульком, поставьте на блюдце и подожгите. Когда газета сгорит, пепел сдуйте. На блюдце образуется маслянистая мазь желтого цвета, вот ею и надо сразу смазать лишай.

■ ОТЛИЧНО СНИЖАЕТ САХАР СЕЛЬДЕРЕЙ — ВЫСУШЕННАЯ ТРАВА, СЕМЕНА И КОРНИ. ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СЕЛЬДЕРЕЯ 3 СТАКАНАМИ КИПЯТКА В ТЕРМОСЕ НА 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ НОРМАЛИЗУЕТ САХАР ТАКЖЕ КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ. ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ 200 Г КОРНЯ ПЕТРУШКИ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОРБИТА И ТРИ ЛИМОНА БЕЗ КОЖУРЫ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 5 ДНЕЙ.

Такая проблема — *Авторитеты дают советы*

Можно не есть сладкого и болеть диабетом

САХАР В КРОВИ СНИЖАЮТ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ. НО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА ВСЕ ЖЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДИЕТА.

Существует два типа диабета. При первом сахар не может усвоиться клетками организма из-за недостатка особого гормона — инсулина, который вырабатывается поджелудочной железой. Этот диабет обычно возникает у молодых. Лечение только одно — постоянно восполнять дефицит инсулина.

Но если из-за неправильного питания сначала развилось ожирение, а потом повысился сахар в крови — это II тип диабета: инсулина достаточно, но из-за избыточного жира в организме клетки к нему не чувствительны, и сахар не может усвоиться.

Диета с ограничением жиров

Жареные и жирные продукты сводят на нет все усилия при лечении диабета. Так что варите, парьте, тушите и запекайте. Но не забывайте и о заправках. Любимые майонезы и сметаны — это еще один шаг к повышению веса и прогрессированию диабета. Это же касается наваристых супов и жирных сортов мяса, а также орехов и семечек. Есть продукты, которые выводят жиры — это овсянка, нежирный творог, соя, гречка, простокваша. Полезно также козье молоко — оно улучшает выведение холестерина из организма и препятствует поражению глаз.

Диета с ограничением сахаров

Можно вообще не есть сладкого, и при этом болеть диабетом, ведь сахар содержится во многих продуктах. Главные враги — картошка и макароны. Обмануть организм помогут тушеные овощи и крупы, потому что они усваиваются хуже и не увеличивают уровень сахара в крови. Еще один враг — это хлеб. Им большинство людей добирают калории. Как обмануть организм? Замените обычный хлеб на хлеб с отрубями. Отруби усваиваются хуже, но улучшают пищеварение. От сдобы и сладостей вас спасет только сила воли. Если же сладости к чаю из магазина, то замените их на диабетические продукты, в которых обычно содержится фруктоза, сорбит и другие углеводы, которые усваиваются организмом по другому и не повышают сильно уровень глюкозы в крови. Многие люди интересуются: разрешают ли больным сахарным диабетом есть мед. Можно, но в небольшом количестве — по чайной ложке 2-3 раза в день.

На сладкие фрукты наложен запрет

Всем понятно, что овощи и фрукты очень полезны, но и здесь важно не переусердствовать. На сладкие фрукты и овощи есть ограничения — в день можно съедать не больше 4 антоновских яблок. Это соответствует 2 большим яблокам сорта Симиренко, 2 плодам хурмы, 150 г арбуза, 1 банану, 1,5 апельсина или 1 стакану ягод.

От голода... можно растолстеть

Ошибка пациентов: весь день ничего не есть, а потом съесть какой-нибудь кусок хлеба или конфетку. От такой диеты можно запросто растолстеть. Когда долго не ешь, а потом в организм еда попадает в малых количествах, образуется очень много инсулина. Сахар-то он на время понизит, но обманутый организм запасет жир на всякий случай. Если хотите устраивать разгрузочные дни правильно, то лучше устраивайте себе овощные дни, но не чаще раза в неделю: весь день нужно питаться только овощами: они могут быть в сыром виде или приготовлены любым другим способом. Заливайте пищу разными настоями: настоем плодов шиповника и земляники или отваром листьев земляники.

А вес все равно не снижается?

Что же делать, если питание нормальное, но вес не снижается и уровень сахара высокий? Есть еще один секрет — принцип половины порции. Положите себе на тарелку обычное количество еды и тут же, не начиная есть, отложите ровно половину назад в кастрюлю. Не пропускайте прием пищи совсем — при диабете нужно питаться 5-6 раз в сутки: лучше меньше, но чаще. Если же организм не поддается, усильте физическую нагрузку и худейте не только за счет снижения потребления калорий, но и повышенной их траты.

Диабет II типа можно считать не заболеванием, а образом жизни. На ранних стадиях с помощью одной только диеты и контроля за массой тела можно предотвратить любые осложнения. А на более поздних — затормозить их развитие. Это означает, что у вас будет здоровое сердце, мозг, глаза и почки. Поэтому питайтесь правильно и вкусно.

Н. М. Сушков, эндокринолог, врач высшей категории

Думай, думай

ДИАБЕТ II ТИПА ЗАНИМАЕТ ТРЕТЬЕ МЕСТО В СПИСКЕ САМЫХ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК С ПРЕДДИАБЕТОМ ПОХУДЕЕТ ВСЕГО НА 10-15% (ТО ЕСТЬ ВЫ ВЕСИЛИ, НАПРИМЕР, 85, А ПОХУДЕЛИ ДО 75 КГ), РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА СНИЗИТСЯ НА 68%. ЭТО ТА САМАЯ СИТУАЦИЯ, КОГДА ВСЕ В НАШИХ РУКАХ.

К концу дня накопилась усталость?

Эти упражнения быстро помогают восстановить силы, снять усталость и напряжение, а также пополнить организм энергией.

* Сильно сжимайте и разжимайте кисти рук.
* Быстро потрите ладонь о ладонь, а затем разогретыми руками щеки вверх-вниз.
* С закрытым ртом подвигайте нижней челюстью справа налево по часовой стрелке и наоборот.
* Вращайте языком по часовой стрелке и в обратном направлении за и перед зубами.
* Постучите пальцами по макушке, имитируя барабанную дробь.
* Энергично потрите кулаками внутреннюю и внешнюю сторону предплечья (между локтем и кистью).
* Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа и надавливайте на нее по 3 секунды несколько раз.
* Надавите на точку — впадину между большим и указательным пальцами каждой руки.
* Снимите туфли и активно сжимайте большой палец каждой ноги.
* Плотно захватите большим и указательным пальцами рук ахиллесово сухожилие, сдавите его, опустите.
* Разотрите подколенную впадину, затем надавите на точку под коленной чашечкой (посередине).

Сам себе доктор

Помогут травки

ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ МОЖНО ПРИ ЛЮБОЙ ФОРМЕ ДИАБЕТА.

Некоторые из них так же действуют на эндокринную систему, как и инсулин, — это козлятник, аралия, левзея, женьшень.

* Смешайте 10 г травы манжетки, 40 г листьев черники, по 20 г травы фиалки трехцветной, можжевельника и семян льна. Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и пейте как чай по 1 стакану 2-3 раза в день.

* Залейте 60 г измельченного листа белой шелковицы 1 л холодной воды, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 6 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку сухой травы череды 1 стаканом кипятка (лучше в термосе), настаивайте 10 часов и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* Сделайте льняную слизь. Залейте 2-3 чайн. ложки семян льна 1 стаканом кипяченой холодной воды, настаивайте 3 часа и пейте перед сном для регулирования обмена веществ.

* Смешайте 100 г листьев черники, 60 г травы земляники, 40 г цветов липы, 30 г цветов коровяка. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте и пейте по 1 стакану после еды 2-3 раза в день.

* Принимайте по 1 чайн. ложке порошка из желудей, запивая водой, перед едой 3 раза в день.

* Смешайте по 100 г листьев черники и травы козлятника, 50 г цветов бузины, 30 г травы омелы белой. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте и пейте по 1 стакану после еды 2-3 раза в день.

* Принимайте по 1 чайн. ложке сухих семян льна утром и вечером, запивая кипяченой водой или молоком.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию [illegible] ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Свищ прямой кишки

После геморроя и колита это, пожалуй, самое частое проктологическое заболевание. И одно из самых коварных. В запущенном состоянии гнойное воспаление жировой клетчатки, огибающей прямую кишку, может привести к тяжелейшим последствиям.

НЕ ФУРУНКУЛ...

Пусковым механизмом болезни, внешне напоминающей фурункул, возникающий из прямой кишки, является инфекция. Проникает она в протоки анальных желез, которые необходимы для увлажнения этой зоны. В них-то и развивается воспаление. Приводят к такому развитию событий микротравмы анальной области, образующиеся при запорах или частых поносах. Колит, язвенный колит, болезнь Крона и другие воспалительные заболевания, при которых нарушается стул, нередко являются спутниками парапроктита.

Способствует развитию болезни и снижение иммунитета, а также неумеренные физические нагрузки, беспорядочный прием острой и жирной пищи, «приправленной» алкоголем. Не случайно чаще всего парапроктитом страдают мужчины трудоспособного возраста — от 20 до 50 лет.

БОЛЕЗНЬ РАЗВИВАЕТСЯ СТРЕМИТЕЛЬНО

За 3-5 дней. Поначалу кожа вокруг анальной области краснеет, отекает, появляется боль в заднем проходе. Она усиливается при дефекации, поэтому больные списывают это на обострение геморроя и пытаются снять неприятные ощущения свечами и мазями, чем только усугубляют свои страдания. Хирурги районных поликлиник, к которым обращаются страдальцы, не всегда находят истинную причину болей. Упускается драгоценное время, и больной острым парапроктитом поступает в стационар с высокой температурой и сильнейшим воспалением, когда процесс зашел слишком далеко. Гной пробивает себе дорогу, иной раз добираясь и до половых органов и уретры.

Особенно трудно лечиться пожилым людям, ослабленным множеством других болезней, таких как сердечно-сосудистые, сахарный диабет.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПАРАПРОКТИТ

Чтобы распознать парапроктит, не требуется сложных медицинских обследований. Подчас для постановки правильного диагноза достаточно простого осмотра больного: нет ли в области ануса какой-нибудь припухлости, болезненного уплотнения. А чтобы не спутать парапроктит с обострением внутреннего геморроя, пальцевой осмотр желательно дополнить осмотром с помощью ректального зеркала, если состояние больного позволяет это сделать. Но если диагноз неясен и речь идет о парапроктите более глубоком, не обойтись без УЗИ с использованием ректального датчика, который вводится в анальный канал, или эндоскопического осмотра прямой кишки.

ЕСЛИ ДИАГНОЗ ПОДТВЕРЖДЕН

Выход один — операция. Других способов лечения острого парапроктита, увы, не существует. Чтобы снять воспаление, гнойник необходимо вскрыть, промыть и очистить от гноя, а потом ежедневно промывать его и делать перевязки с антисептическими растворами и мазями.

Хирурги районных поликлиник, к которым в конце концов обращаются страдальцы, не всегда находят истинную причину болей. Упускается время, и больной поступает в стационар, когда процесс зашел слишком далеко.

Но только снять воспаление мало: чтобы избежать дальнейших проявлений болезни, нужно убрать свищ (гнойный ход). Это требует от врача хороших знаний и большого опыта. В противном случае при удалении свища можно повредить мышечный аппарат заднего прохода, что чревато недержанием кала. Вскрытие поверхностно расположенного гнойника можно проводить под местным обезболиванием, но если речь идет о глубоком парапроктите, требуется наркоз, и только в условиях стационара.

Что касается иссечения свища прямой кишки, то одни проктологи считают, что такую операцию лучше проводить одновременно с оказанием экстренной помощи, тогда пациент быстрее выздоровеет и избавится от психологической травмы, наносимой повторной операцией.

Другие считают, что при остром гнойном воспалении не всегда удается правильно определить расположение свищевого хода. Это чревато неправильно проведенной операцией, поэтому операцию по иссечению свища рекомендуют выполнять спустя некоторое время после вскрытия гнойника, когда стихнет воспаление и спадет отек вокруг заднего прохода.

ЛУЧШЕ СРАЗУ ОБРАТИТЬСЯ К ПРОКТОЛОГУ

Как видите, проблема эта серьезная и заниматься ею должен только врач-проктолог. Лучше этого специалиста с острым парапроктитом и его последствиями никто не справится. К проктологу лучше обратиться при первых же симптомах этой болезни. Ее лучше не запускать.

Тяжесть парапроктита зависит от типа инфекции, которая его вызывает. Самые сложные острые парапроктиты вызывает анаэробная микрофлора (клостридии, бактероиды и т. д.). Число смертельных исходов при этом достигает от 15% до 40%. К счастью, случаются такие парапроктиты намного реже, чем вызванные кишечной палочкой, стафилококками, стрептококками, которые успешно лечатся, если их не запустить.

И. М. Зубков, хирург-проктолог, врач высшей категории

Проверено на себе

От язвы двенадцатиперстной кишки

Возьмите по 1 ст. ложке сливочного масла, меда, медицинского спирта и 3 капли йода. Растопите на водяной бане мед и сливочное масло, но не сильно нагревайте. Смесь должна быть слегка теплой, в нее добавьте 1 ст. ложку спирта и 3 капли йода. Размешайте и утром натощак примите все снадобье. Курс лечения — не менее 1 месяца.

Клавдия Алексеевна Бубнова, Липецк

От запора смесь

Томите 30 г крушины в 1 л воды на медленном огне 20 минут. Добавьте 35 штук чернослива, томите еще 20 минут. Добавьте 1 стакан изюма, томите еще 20 минут. Остудите, протрите, процедите, добавьте 1/2 бутылки холосаса. Принимайте по 3 ст. ложки на ночь, постепенно снижая дозу до 1 ст. ложки. Будьте здоровы! И самое главное — не теряйте близких.

Маргарита Эвальдовна Мозер, х. Бабиче-Кореновский, Кореновский р-н, Краснодарский край

Эликсир жизни из овса

Решила написать рецепт, который помог и моей маме, и многим нашим родным и знакомым. Он в буквальном смысле поднимает на ноги, решает желудочные проблемы, восстанавливает силы, поэтому он называется «Эликсир жизни». Его надо пить 3 раза в год по 2 недели: весной, летом и осенью. На курс на одного человека надо 2 кг овса. 400 г овса тщательно промойте, залейте 6 л кипятка и уварите до 3 л. Процедите, добавьте 100 г меда, посуду плотно закройте крышкой и еще раз доведите до кипения. Перелейте в чистые бутылки. Перед употреблением в стакан с отваром добавьте по вкусу немного лимонного сока. Пейте медленно 2 стакана натощак до завтрака, 2 стакана — за 2 часа до обеда, 2 стакана — через 4 часа после обеда.

Елена Борисовна Миронова, Воронеж

Масляные свечи от геморроя

После первых родов появился геморрой. Ничего не помогало! Даже на больничном была целых два месяца, потому что не могла ходить. Однажды в поликлинике с одной женщиной у меня завязался разговор, и она предложила такое лечение. Надо купить 200 г сливочного масла и подождать, пока оно растает. Накапать на него 3 чайн. ложки облепихового масла, перемешать, туда же накрошить 2 г прополиса, снова перемешать — получится кашица оранжевого цвета. Ложечкой придать ей форму четырехугольного блина и положить в морозильник, чтобы застыл. Как только геморрой воспаляется, надо отрезать кусочек масла размером в палец и вставить в прямую кишку. Эту процедуру желательно делать на ночь, когда прямая кишка свободна от каловых масс. (Можно сделать очищающую клизму, используя спринцовку.) Утром будет легче. Остальное масло нужно хранить в морозилке до следующего раза. Теперь у меня геморрой бывает редко — или когда застыну, или после тяжелой работы.

Надежда Федоровна Дрыгина, Оренбургская обл.

Полезно знать

● **Если вдруг почувствовали, что теряете слух,** то за 15-20 минут до сна очистите зубчик чеснока, разотрите его, добавьте 2-3 капли камфорного масла. Заверните смесь в марлю, вставьте в ухо и держите, пока не начнется жжение.

● **Чтобы не было синяка после ушиба и боль быстрее прошла,** на ушиб быстро приложите компресс из кашицы репчатого лука с медом (1:1). Еще лучше, если в эту смесь добавить измельченные листья подорожника. Компресс надо делать 3 раза в день и держать его по 2 часа.

● **Лучшее лекарство от аденоидов** — настой гвоздики. Насыпьте гвоздику в стакан так, чтобы она покрыла все донышко стакана. Залейте кипятком и оставьте, пока настой не станет коричневого цвета. Процедите и как можно чаще закапывайте в нос.

Рецепты народной медицины

РАСТОРОПША ВОССТАНОВИТ ПЕЧЕНЬ

30 г семян расторопши, смолотых в порошок, залейте 0,5 л воды, кипятите на медленном огне до испарения половины жидкости. Процедите и пейте по 1 ст. ложке через каждый час с утра и до вечера. Курс лечения — 1 месяц. При запущенных болезнях повторите лечение через 2 недели. Или 3 раза в день за 30 минут до еды съедайте, медленно пережевывая, 1 чайн. ложку семян расторопши.

ЗОЛОТОЙ УС СПРАВИТСЯ С ЛЕЙКОЗОМ

В лечении лейкозов очень эффективна настойка золотого уса на меду с кагором. Готовят ее так: измельчают растение (не менее 1 м), складывают в банку, добавляют гречишный мед (только такой!) в пропорции 1:1 и 2 части кагора. Настаивают 40 дней. Принимают за 40 минут до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке, запивая 1/2 стакана отвара из цветов конского каштана. А отвар готовят так: 1 ст. ложку сухих цветков каштана заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, сразу же снимают с огня и настаивают сутки. Отвар готовят каждый день новый. На время лечения надо отказаться от сигарет, строгой диеты и голодания. Пища должна быть легкой и питательной (отварная рыба, овощи, каши).

P. S. Золотой ус противопоказан при тяжелых заболеваниях печени, почек, сезонной аллергии.

ОТ ВАРИКОЗА — МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

200 г тертого мускатного ореха залейте 1 л водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением настойку встряхивайте. После того как бутылка закончится, сделайте перерыв в лечении на 7-10 дней и повторите курс. Лечение длительное.

Не упусти время — *Прикинь на себя*

Что за зверь — базалиома?

У меня на лице около глаза базалиома. Очень переживаю...

А. И. Глушко, Пятигорск, Ставропольский край

Базалиома — небольшой узелок на коже — не причиняет особого дискомфорта. Но это не такое уж безобидное заболевание. Базалиома, по сути, — это рак кожи, и без надлежащего лечения этот нарост может привести к развитию серьезного онкологического заболевания. Если базалиому не лечить, заканчивается это разрушением хрящевой ткани, а в самых тяжелых случаях и черепной костной ткани. Так что, если доктор поставил диагноз базалиома, надо без промедления лечиться. В современных онкологических клиниках с базалиомой справляются с помощью лучевого и криогенного лечения, операции лазером и радиоволнами.

Самыми современными, эффективными и безопасными на сегодняшний день считаются оперативное и криогенное лечение базалиомы. Незначительную опухоль на теле, руках и ногах можно удалять оперативным способом. В этом случае на коже остаются небольшие шрамы, но зато операция — самый надежный, проверенный и доступный способ лечения базалиомы. Но если базалиома образовалась на лице, то, чтобы не осталось рубца, лучше использовать другой способ лечения — криогенный. Суть криогенного лечения состоит в заморозке новообразования на поверхности кожи под анестезией. Этот метод не вырывает человека из привычной жизни, а период реабилитации не доставляет хлопот. Кроме того, на коже остается небольшой дефект, что немаловажно, так как опухоль чаще всего поражает лицо.

Базалиомы на носу являются самыми опасными. Как правило, они образуются на ноздрях — сначала в виде обычного прыща, поэтому человек полагает, что это обычный простудный прыщ. Между тем если базалиому на носу вовремя не лечить, она может разрушить хрящевую ткань. А с этим осложнением придется разбираться специалистам по пластической хирургии.

Что может вызвать развитие базалиомы? Ее провоцирует ультрафиолет — злоупотребление загаром, работа под палящим солнцем и курение. Вначале базалиома похожа на маленький красноватый узелок или на небольшой прыщ. Он может выскочить на лице, шее или верхней части тела. Продолжительное существование этого образования и его болезненность — повод заподозрить базалиому. С течением времени прыщ становится похож на небольшую бляшку, которая покрывается чешуйками. Если у вас на коже есть нечто подобное, немедленно обратитесь к онкологу.

М. В. Палевин, онколог, врач высшей категории

Намотай на ус

БАЗАЛИОМУ ПРОВОЦИРУЮТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ЗАГАРОМ, РАБОТА ПОД ПАЛЯЩИМ СОЛНЦЕМ И КУРЕНИЕ. ЕСЛИ У ВАС НА КОЖЕ ЕСТЬ НЕЧТО ПОДОБНОЕ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ОНКОЛОГУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такая история

За спасение мужа я расплачиваюсь поломанной судьбой старшего сына

Мужа я спасла дважды: вначале от алкоголизма, а затем от рака. Врачи поликлиники «залечили» болезнь: когда открылась истинная причина недомогания, онколог, отправив мужа на облучение, сказал, что уже поздно что-либо делать. Облучение не принесло даже малейшего облегчения, и от безысходности я взялась спасать мужа сама. Помогли мне в этом болиголов, аконит, фракция АСД-2, дурнишник, витамины А, Е, С, селен. Сейчас муж не пьет, с него сняли инвалидность, он уважаем и, несмотря на пенсионный возраст, востребован на работе. Но иногда я с тоской и отчаянием думаю, что за все это расплачиваюсь поломанной судьбой старшего сына. Из-за нервного срыва роды были преждевременными и сложными. На старом снимке черепа малыша до сих пор видны следы рук акушера, принимавшего роды. Мы долго стояли на учете у невролога, но все было хорошо, и спустя некоторое время сына сняли с учета.

В школе мальчик учился легко и с удовольствием, несколько лет посещал музыкальную школу. Добрый, спокойный, помощник в семье. Ничего не предвещало беды. Я считала сына самым способным из всех детей и была уверена, что его ждет хорошее будущее. Но в 8 классе на перемене произошла драка, о которой сын не любит вспоминать. Возможно, она повлияла на его решение уйти в техникум. Директор школы, учителя, мы с отцом были против, но сын поступил по-своему. И я стала замечать, что с сыном происходит что-то неладное. Он замкнулся, с ним трудно стало общаться, чувствовалось какое-то внутреннее напряжение. Иногда сын не спал ночами, думал о чем-то. Повела сына к неврологу. Врач обнаружил повышенное внутричерепное и артериальное давление и предложил лечь в больницу, но, пробыв в стационаре несколько дней, сын самовольно ушел из нее, сказав, что ему там тяжело. Мы пытались заставить сына продолжить лечиться, работать, но он словно потерял ко всему интерес, иногда плакал, но ничего не мог объяснить кроме того, что ему тяжело.

Обратилась в психбольницу к психиатру с надеждой, что, может, он объяснит, что происходит с нашим мальчиком. На самом приеме я не присутствовала, мне велено было ожидать в коридоре, но заключение врача прозвучало так: «Или жизнь ударит его мордой о стену и он очнется, или парень станет клиентом психбольницы». Возможно, в больнице были и другие врачи, но после этих слов хотелось уйти оттуда без оглядки и побыстрей. К кому еще обратиться со своей бедой? Нашла Центр психологической помощи, в котором в штате был психолог. Я постаралась предварительно встретиться с ним без сына и объяснить ситуацию. А после общения с сыном психолог заявил: «У вас замечательный мальчик! Не пьет, не курит, не колется, умный парень. Всем бы таких детей и такие проблемы!» Но и на этом я не успокоилась. Узнала, что муж одной моей знакомой — нейрохирург. Пошли к нему. На мой вопрос сыну: «Что сказал врач?», он ответил: «Посоветовал иногда выпивать, чтобы снять напряжение и расслабиться».

Я все еще не теряла надежды на то, что причина странного поведения сына — переходный возраст и со временем все наладится. Но время шло, а сыну лучше не становилось. Практически не учась, он кое-как сдал экзамены в вечерней школе и получил аттестат о среднем образовании. По нашему настоянию поступил в институт, но вскоре бросил его, через год поступил в другой. Не учеба, а само посещение института и общение с людьми давались ему с трудом. На третьем курсе он оставил и этот институт и осел дома. При всем этом парень отлично разбирается в автомобилях и компьютерах. Начал давать объявления в газете, ездил по домам ремонтировать и настраивать компьютеры. Часто бесплатно консультировал по телефону. Обращались к нему и из организаций.

Сама я выросла и получила образование в Казани, там же учились и два моих младших сына. Мы с мужем решили, что смена обстановки как-то встряхнет парня, поможет ему, и отправили сына к братьям. Там в Интернете сын нашел информацию о неврозах, начал пить успокоительные сборы и даже сказал, что если бы знал о них раньше, то, возможно, смог бы закончить институт. Я тоже нашла информацию об этом заболевании. Узнала, что оно излечимо, но нужна помощь врача-специалиста, и что принимать препараты надо под наблюдением врача.

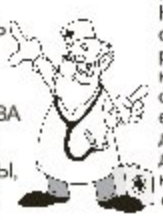
...Недавно разговаривала с сыном по телефону. Настроение у него на нуле. Есть прописка, но нужна работа, чтобы он мог получить медицинский полис, чтобы были деньги на жизнь и лечение. Однако ни работы, ни денег, ни хорошего врача нет. У сына светлая голова и хорошие руки, правда, нет «корочек». Он симпатичный, добрый парень, но сторонится девушек, так как считает, что не имеет права кому-то портить жизнь такими проблемами. Когда-то энергичный и жизнерадостный, сын решил, что все, что он может требовать от себя, — это как-то дотянуть свою лямку, не взять греха на душу, наложив на себя руки. Очень больно слышать такие слова от своего ребенка!

Отправляя это письмо, я особо ни на что не надеюсь и все же хочу обратиться за помощью к читателям «Айболита», проживающим в Казани. Если вам самим пришлось столкнуться с подобным состоянием души и нашелся специалист, который вам помог, сообщите его координаты в «Айболит». Адрес свой не указываю, так как в нашем городе найдется немало людей, хорошо знающих меня, мужа и детей. Думаю, они вряд ли догадываются о нашей беде. Нам не нужны досужие вопросы и разговоры, жалость и любопытство. Не теряю надежды справиться с бедой!

Н. В., Кемеровская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.



Прошу помощи

У МЕНЯ ПРОГРЕССИРУЕТ ПЛОСКОСТОПИЕ

Деформируются пальцы. На рентгеновских снимках шпор нет. Прикладывала на пятку и лук, и капусту, и медицинскую желчь. Сейчас смазываю индометациновой мазью, но облегчения пока нет. Боль появилась и в коленях. Вообще ноги болят давно, у меня варикозное расширение вен, перенесла две операции. Проблема подобрать удобную обувь. Ортопеды настаивают на удалении косточек на больших пальцах ног, но я не уверена, что эта операция избавит меня от проблемы. Ведь плоскостопие все равно останется. Как облегчить мое состояние? Мне всего 46 лет, а с больными ногами чувствую себя старухой. Кто перенес такую операцию и кому она помогла? Поделитесь опытом, расскажите, сколько времени ушло на реабилитацию?

Наталья, Хасавюрт, Дагестан

КАК ПОСТАВИТЬ МАЛЫША НА НОЖКИ?

В 2008 году у меня родился внук. У дочери внезапно открылось кровотечение, срочно сделали кесарево сечение. Ребенок родился восьмимесячным, не мог сам дышать. Четыре дня лежал в реанимации на искусственной вентиляции легких. Сейчас нашему Богданчику 2 года 4 месяца. У него органическое поражение центральной нервной системы, пирамидальная недостаточность, задержка в развитии, косоглазие. Ребенок сам не ходит, ножки заплетаются, очень худенький. Наблюдаемся и лечимся у невролога. Никто не может помочь нашему горю! У кого в семье есть такие же детки? Как поставить малыша на ножки?

Татьяна Ивановна Жиленко, Ростов-на-Дону

СТАРЧЕСКИЕ ПЯТНА НА РУКАХ...

Пишу со смешанным чувством недоумения и страха. Мне 37 лет, жила полноценной и интересной жизнью. О старости даже и не задумывалась, и мысли об этом не приходили. Но недавно на коже рук заметила пятна, похожие на веснушки, но бледнее. Если посмотреть на свет, то они чуть выпуклые и гладкие. Показала руки соседке, она сказала, что это старческие пятна и что с каждым годом они будут темнеть и становиться все уродливее. Теперь об этом я постоянно думаю: действительно это так? Неужели нельзя с этим бороться или организму чего-то не хватает?

Мария Алексанова, Нальчик, Кабардино-Балкария

ОСТЕОМИЕЛИТ СНОВА НАПОМНИЛ О СЕБЕ...

После аварии поставили диагноз перелом костей ноги. Появился свищ, оттуда постоянно текло. Врачи ничего не хотели делать. В 2006 году пришел сам в больницу с жуткой болью в ноге. Врачи хихикали, посмотрев мои рентгеновские снимки, не хотели класть меня в стационар. Еле уговорил. На следующий день поднялась высокая температура, никакие обезболивающие не помогали, помогла только слоновая доза. Проспал 4 дня, проснулся — вокруг капельницы, из ноги торчат 10 трубок, голова трещит... В общем, врачи до последнего момента думали, что я симулянт. Но гной из ноги заставил их взяться за мое лечение: прочистили рану. Залечили очень плохо, свищ не заживал. Через 2 года я лег в областную больницу, сделали еще одну операцию и отправили домой. Опять не зажило. Помог дедушка. Я купил несколько упаковок пенициллина, 1 кг лука, и он мне сварил какую-то мазь. За неделю она помогла. Пару лет только шрам напоминал о болезни. Но в 2010 году остеомиелит снова напомнил о себе: отек вообще не сходил, свищ не успевал заживать, нога всегда ныла и болела даже утром. В месте операции кожа потемнела и повысилась температура. Куда податься? Где хорошие врачи, которые могут помочь?

С. С. Иванченко, Смоленская обл.

***

Моему товарищу поставили диагноз хориоретинит, неваскулярная мембрана. Он молодой, ему 40 лет, теряет зрение. Буду очень благодарен за рецепты и советы. Низкий поклон всем, кто найдет время и ответит на мое письмо!

Дмитрий Владимирович Усов, Новочеркасск, Ростовская обл.

РАЗНОЕ

Мне 51 год, 20 лет из которых страдаю бронхиальной астмой. 14 лет жила на «Полькортолоне», который в январе пропал с прилавков наших аптек. Сказали, что не заключили договор на поставку этого препарата. Наш дешевый преднизолон почти не помогает. У нас холодный сибирский климат, поэтому бронхиальной астмой страдают даже дети. Пятнадцать лет отработала в школе учителем, больше не смогла, здоровье оставила на остановках. В 80-90-е годы у нас, в Заречье, автобус приходилось ждать по 30-50 минут в 30-40-градусный мороз.

Может, у кого-то из читателей «Айболита» есть неиспользованный «Полькортолон» в таблетках? Вышлите, пожалуйста! Все расходы оплачу.

P. S. Живу с дочерью в частном доме с печным отоплением. Не теряю надежды изменить свою жизнь к лучшему, переехать в поселок или пригород на Черноморском побережье. Большое спасибо читателям «Айболита», не равнодушным к чужим проблемам. Дай Бог вам здоровья и благополучия!

Нина Васильевна Кузнецова, ул. Горького, 46, Бийск, Алтайский край, 659301

***

Кто сможет выслать наложенным платежом адамово яблоко? Расходы по пересылке компенсирую. Я инвалид III группы, живу в Сибири. О таком экзотическом плоде раньше никогда не слышала. После инсульта мучает постоянная слабость и головокружение. Недавно упала и получила сильнейшую травму колена. Знакомая принесла мне настойку из адамова яблока. Я делала компрессы, и это помогло снять боль и отеки. У нас этот плод не продают. Буду признательна всем, кто сможет мне помочь. Да хранит вас Господь!

Зинаида Семеновна Веснина, ул. Никитина, 3, кв. 10, Томск, 634029

***

Два года назад у меня обнаружили миому матки. Нашла рецепт, в аптеке купила 10 разных трав, кроме цветков арники и корней любистока. Обращаюсь к жителям Алтайского края, где они растут. Пожалуйста, вышлите мне наложенным платежом 300-500 г корней любистока и 500-1000 г цветков арники. При получении посылки оплату гарантирую переводом.

Мадина Магометовна Энеева, ул. Гагарина, 56а, кв. 41, Нальчик, КБР, 360024

***

Нужны адреса святых источников, которые могут оздоровить людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Хочу свозить туда нескольких больных.

Ольга Ивановна Шевелева, ул. Весенняя, 14, кв. 2, х. Гашун, Зимовниковский р-н, Ростовская обл., 347470

ОТЗОВИТЕСЬ!

Н. Д. Веретенникова из Саратовской обл. («Айболит» №3 за 2011 г.), которая написала, что лечилась лосиным молоком в одном из российских санаториев! У меня тоже проблемы с желудком. Нужен точный адрес этого санатория.

Зульфия Госенова, с. Гостала, Казбековский р-н, Дагестан, 368156

***

Женщина из Суздаля, автор письма «Грех был на мне» («Айболит» №6 за 2011 г.)!

То, что произошло с вами, случилось и со мной. Очень надо с вами связаться!

Зинаида Николаевна Никонова, а/я 4, Рубцовск, Алтайский край, 658213

SOS

Постоянный страх умереть в одиночестве гложет мою душу...

Недавно умерла моя 96-летняя мама. А мне в январе 2012 года (если доживу) исполнится 70 лет. 65 лет мы прожили вдвоем. Мне сейчас хочется выть по-волчьи, глядя на луну. Нет ни знакомых, ни друзей, ни соседей. Дальние родственники живут за тысячи километров. Двоюродные братья и сестры сами уже в годах и со своими болячками и проблемами. Так что на похороны никто не смог приехать. У нас, мусульман, покойника по три дня в морге не держат, хоронят в тот же день. Вот и вышло, что со своим горем я осталась совсем одна. Правда, Аллах помог мне организовать похороны и найти нужных по нашему обычаю людей. А я так боюсь умереть и быть непогребенной несколько дней! Многие известные люди умирали в полном одиночестве, а я совсем одна в незнакомом месте. Ой, так страшно, что оторопь берет!

Мы с мамой на старости лет, обе больные, решили перебраться ближе к родственникам, но по состоянию здоровья у нас это не получилось, и мы оказались в Ставрополе. Этот переезд выбил нас обеих из колеи. И вот мамы нет. Детей своих тоже, считай, нет. В молодости на стройке упала с высоты и сломала позвоночник. Какая уж тут семья?! Кому нужна больная жена?.. Но врач разрешил один раз родить. Ну и родила... Сын вырос, после армии женился и отвернулся от нас с мамой. Вот и прожили мы с ней вдвоем. Но мамы не стало, и теперь уж точно никому стала не нужна. Постоянный страх умереть в одиночестве гложет мою душу. Своим горем мне остается поделиться только с газетой и попросить совета у читателей. Может, кто из них откликнется на мой крик души? Пытаюсь читать мамины религиозные книги, молитвы, которых она знала много. Хожу по утрам по стадиону — к счастью, он находится недалеко. Я и раньше ходила по утрам. Еще бесцельно брожу по улицам, читаю «Айболит». Дома как увижу какую-нибудь мамину вещь, так и взвою от горя! А тут еще сердце прихватывает, под левой лопаткой постоянно болит и ноет. Невролог советует лечить позвоночник, мол, есть ущемление межреберного нерва. Люди, напишите, как вы справляетесь со своим горем? У меня в новом доме пока и ящика почтового нет, так что пишите в газету на мое имя. Буду очень ждать ваших писем!

Зарема Булгарская, Ставрополь

Спешим помочь

НЕДАВНО ЗАКОНЧИЛА ЛЕЧИТЬСЯ ОТ ЦИСТИТА

Для Светланы из Екатеринбурга, автора письма «Уже полгода лечусь от цистита...» («Айболит» №2 за 2011 г.).

Недавно закончила лечиться от цистита. Замучило частое мочеиспускание, тяжесть внизу живота, даже недержание мочи случалось. Уролог назначил курс оздоровления на основе растительных препаратов: «Уросан», «Канефрон-Н» (по 2 таблетки 3 раза в день), «Фитолизин». Но самым эффективным мне показался самодельный «Лизоцим»: 1 белок куриного яйца и 70 мл воды надо взболтать и поставить на водяную баню, но все время наблюдать и помешивать. Как только появятся белые ниточки от белка, сразу же снять и немедленно отфильтровать через марлю. Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 15 дней. Лекарство хранила в холодильнике, его хватает на 2 дня. Я сначала не придала значения этому средству и пила только аптечные лекарства, но ощутимых результатов не было. Когда пошла на повторный прием к урологу, то спросила, для чего назначен «Лизоцим»? Врач ответил, что белок восстанавливает флору в мочевом пузыре и нужен еще для чего-то важного (я не запомнила). Рекомендую пройти такой же курс лечения в течение месяца. В 60 лет воспаление мочевого пузыря (цистит) случается чаще, чем в молодом возрасте. Желаю вам выздоровления и всего доброго!

Людмила Ивановна Аликова, Гулькевичи, Краснодарский край

ПРОПИТАЙТЕ ТАМПОНЧИКИ МЁДОМ И АЛОЭ

Для Гули из Балаково, Саратовской обл., автора письма «Будет больно?», у которой нашли эрозию матки, надо делать прижигание («Айболит» №2 за 2011 г.).

Сделайте небольшие ватные тампоны, оберните их бинтом так, чтобы оставался хвостик. Пропитайте 10 тампончиков медом, еще 10 — соком 3-летнего алоэ. Тампоны вставляйте на ночь, чередуя через день. Утром, после того как за хвостик вытащите тампон, надо спринцеваться слабым раствором марганцовки. После такого лечения все пройдет и прижигание не понадобится. Это лечение испытано на себе.

Лидия Ивановна Попова, Белгород

МНЕ ПОМОГЛИ ЧИТАТЕЛИ «АЙБОЛИТА»

Для Тамары Владимировны из Твери, автора письма «Чем подмываться от зуда?», мучает зуд в области ануса и влагалища («Айболит» №5 за 2011 г.).

У меня была такая же беда. Мне помогли читатели «Айболита». По их совету я купила в аптеке тюбик вазелина и баночку детской присыпки (но нужна только отечественная, не импортная). В емкость сначала надо выдавить вазелин, а на него высыпать присыпку и хорошо перемешать, чтобы получилась сметанообразная масса. На ночь подмойтесь водой с марганцовкой (чтобы была розовой), вытритесь насухо и смажьте мазью влагалище внутри и все снаружи. Процедуру делайте каждый день на ночь.

Мария Николаевна Бочкарева, Камышин, Волгоградская обл.

НЕ МУЧАЙТЕ ДОЧКУ. ОПЕРАЦИЯ — ВАШЕ СПАСЕНИЕ

Для Екатерины Ивченко из Волгограда, автора письма «Дочку так и выписали с болью...», у дочки гидронефроз, врачи предлагают операцию («Айболит» №5 за 2011 г.).

Доктор абсолютно прав: операция решит ваши проблемы. Моему сыну тоже сделали операцию. У него был врожденный гидронефроз левой почки. Проявился он, когда сыну было 7 лет, после поездки на море. Купался до посинения, из воды не вылезал, и почка отреагировала острыми приступами. В течение месяца я нашла профессора Деревянко, приехала к нему без направления в Ставрополь с сыном. Он прооперировал, и почку сохранили. А гидронефроз был от непроходимости мочеточника (он был перекручен кровеносным сосудом). Того профессора уже нет в живых, но есть его ученики: профессор Петр Ильич Чумаков (в то время он писал диссертацию по этой патологии) и Юрий Алексеевич Гуден — оперирующий хирург. Оба работают в ставропольской городской больнице №4, в урологическом отделении. Сейчас сыну уже сорок третий год, чувствует себя прекрасно. На мои вопросы о почке говорит, что, если бы не спросила, и не вспомнил бы о ней. Не мучайте дочку. Операция — единственный способ решить вашу проблему.

Людмила Дмитриевна Ветошникова, пос. Железноводский, Ставропольский край

СОВЕТУЕТ ТРАВНИК

Для Любови Теленковой из Казани, Татарстан, автора письма «Хочется спать, но боли не дают», у нее ревматоидный артрит («Айболит» №1 за 2011 г.).

Предлагаю проверенные рецепты для лечения ревматоидного артрита.

* Хорошее действие оказывают ванны с добавлением морской или каменной соли из расчета 2-4 кг на 200 л воды. Температура ванн 35-38°С, продолжительность 15-20 минут через день (10-15 ванн). Во время процедур мылом не пользуйтесь.

* Больные суставы обильно смазывайте соком чистотела. Через несколько дней боли в суставах уменьшатся. Чем большим количеством сока смазать суставы, тем успешнее будет проходить лечение.

* Приготовьте мазь из чистотела: тщательно размешайте 50 г порошка травы чистотела и 50 г вазелина (или 10 г свежего сока чистотела и 40 г вазелина) и втирайте в больные суставы. Одновременно в качестве антиаллергена внутрь принимайте настой чистотела по 1/4 стакана утром и вечером. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухой травы залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 1 час.

* Эффективен такой противовоспалительный и болеутоляющий рецепт: 50 г корней купены лекарственной залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая молоком. Этой же настойкой полезно смазывать больные суставы при ревматоидном артрите, остеохондрозе, подагре, артрите.

* При ревматоидном артрите, а также ушибах, роже, варикозном расширении вен, тромбофлебите, хорошо помогает сбор трав: смешайте по 100 г травы татарника колючего, корней лопуха, пиона, кровохлебки, по 75 г цветков календулы и травы чистотела. 3 ст. ложки сбора залейте 3 стаканами воды, кипятите 30 минут под закрытой крышкой, процедите и выпейте в 4 приема за 30 минут до еды.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110-46, Полысаево, Кемеровская обл., 652560

Рецепт мази доктора Кошкина от экземы и псориаза

Для Клавдии Николаевны Шишковой из Назарово, Красноярского края, автора письма «Пять лет мучает цветной лишай...», которая просила рецепт мази Кошкина для сына («Айболит» №2 за 2011 г.).

Высылаю рецепт мази доктора Кошкина от экземы и псориаза. Надо тщательно перемешать 2 ст. ложки дегтя, 1 ст. ложку серы горючей, 1/2 ст. ложки пчелиного воска, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку растертого медного купороса, 1 ст. ложку уксусной эссенции, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Затем в течение 20 минут смесь надо нагревать на слабом огне, постоянно помешивая. Снять с огня, остудить и наносить мазь тонким слоем на пораженные экземой участки кожи. Лечение продолжать до полного исчезновения признаков заболевания. Эта мазь вреда не приносит и если уж не избавит от псориаза, то приостановит его развитие.

Т. А. Биянова, Каменск, Бурятия

Муж подумал, что я от кого-то заразилась...

Для Тамары Владимировны из Твери, автора письма «Чем подмываться от зуда?», мучает зуд в области ануса и влагалища («Айболит» № 5 за 2011 г.).

Мне 59 лет. В 39 лет со мной было почти то же самое. Утром проснулась от страшного зуда во влагалище. Мужу сказала, а он подумал, что я от кого-то заразилась. Стала ходить по больницам, но анализы были хорошие. Положили в больницу, пила препараты от аллергии. Стала натирать зудящее место вазелином. Полдня прошли без зуда. А потом гинеколог направила меня к физиотерапевту. Он назначил физиопроцедуру (не помню, как она называется) и объяснил, что у меня не удовлетворена матка — такое бывает у жен моряков, когда мужья надолго уходят в море. Помню, что подключали какие-то провода, между ног клали мешочек с песком, и начиналась вибрация. После пяти процедур зуд исчез, и до сих пор все хорошо.

Г. М. Симонова, Калининград

Я БОЛЕЮ ЭПИЛЕПСИЕЙ С 15 ЛЕТ...

Для Л. Н. Денисовой из Татарска, Новосибирской обл., автора письма «У малышки эпилепсия. Как помочь крохе?» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Я болею эпилепсией с 15 лет, а сейчас мне 34 года. Раньше меня мучили страшные приступы. Состояла я в диспансере на учете, принимала лекарства, но они не помогали. Случайно одна знакомая по секрету сказала, что у нее такое же заболевание, и посоветовала мне лекарства, которые она давно принимает. Они-то мне и помогли. Конечно, их так просто в аптеке не купить, только по рецепту из психоневрологического диспансера. Но вы не торопитесь ставить малыша на учет — это пожизненное клеймо. Люди, страдающие эпилепсией, боятся, что, не дай бог, окружающие узнают об их болезни. Поинтересуйтесь в своей поликлинике, может, невролог выпишет такие лекарства? Названия препаратов, которые я принимаю: «Фенобарбитал», «Конвульсан», «Депакин Хроно». Внимательно изучите аннотации к ним и посоветуйтесь с врачом. Можно лечиться и травами: татарник, чернобыльник, шалфей. Если возникнут вопросы, напишите.

Людмила Алексеевна Фетисова, ул. Гагарина, 51/3-9, Липецк, 398002

НА НОГАХ — ВЕНОЗНЫЕ УЗЛЫ

Для Стеллы из Греции, у нее ноги горят огнем («Айболит» №20 за 2010 г.).

* При варикозном расширении вен обувь всегда должна быть удобной, чтобы нога в ней отдыхала, а не была стеснена узким голенищем. По возможности женщинам не нужно носить туфли на высоких каблуках. Всем больным (да и здоровым) рекомендуется чаще ходить босиком.

* Курение для вен — враг номер один. Если вы курите и ваш возраст приближается к преклонному, то можете быть уверены, что варикозное расширение вен обеспечено.

* Положите в эмалированную посуду 3 средних яблока сорта Антоновка, залейте 1 л кипятка, настаивайте 3 часа, тепло укутав. Затем яблоки растолките и полученный настой процедите. Пейте его ежедневно по 50 мл утром, натощак, и вечером перед сном. Настой готовьте и применяйте до улучшения состояния.

* Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой из цветов белой акации.

* В качестве компресса приложите к больным местам измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком.

В. В. Шабалова, Краснодар

СОЖГИТЕ ДО УГЛЯ ПОЛЕНЬЯ...

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше», у внучки бородавки («Айболит» №5 за 2011 г.).

У моей дочери в 17 лет тоже на теле были бородавки. Не могли помочь ни официальная медицина, ни бабушки-знахарки, пока я сама не нашла нужный рецепт. Результат лечения оказался стопроцентным! Очень жалко вашу девочку! Выжигать бородавки на лице очень больно и, самое главное, — бесполезно! Пишу рецепт: сожгите до угля небольшие щепки от деревянных поленьев (без коры) любого дерева. Уголь измельчите в кофемолке до состояния муки. Эту угольную муку смешайте с охлажденной кипяченой водой до консистенции густой сметаны. Кашицу накладывайте на 30 минут в виде маски на лицо и руки, пораженные бородавками, 1 раз в день. Потом смойте теплой водой без мыла. Процедуру повторяйте ежедневно, и однажды увидите, что у дочери не осталось ни одной бородавки! Они просто исчезнут! Моя дочка мучилась бородавками 1,5 года. Сколько денег оставили в косметологической клинике, сколько слез девочка пролила! Это ведь лицо! А лечение оказалось таким простым. Врачи называют такие бородавки плоскими, или юношескими. Название знают, а лечить не умеют. Желаю выздоровления вашей внучке!

Татьяна Геннадьевна Перетрухина, ул. Чернореченская, 16, кв. 166, Самара, 443030

Стихи наших читателей

МЫ С ДЕДУЛЕЮ ВДВОЕМ...

Как у наших у ворот
Почтальон с газетой идет.
«Айболит» в руки возьму
И читать скорей пойду.
Мы с дедулею вдвоем
Замечательно живем:
«Айболит» читаем,
Рецепты обсуждаем.
Если станет тебе больно,
В «Айболит» ты напиши,
И читатели помогут,
Не за деньги, от души!

P. S. Живу в Алтайском крае. «Айболит» выписываю девятый год. Многими рецептами пользуюсь. Годовую подписку передаю в сельскую библиотеку, потому что в нашем большом селе «Айболит» выписывают только двое.

Е. Дмитриева, с. Титовка, Егорьевский р-н, Алтайский край

Мой младший сын тоже в детстве тяжело переболел менингитом

Для бабушки из Армавира, Краснодарского края, автора письма «После менингита мальчик стал другим» («Айболит» №1 за 2011 г.).

В нашей семье тоже случилась такая беда. Младший сын в детстве переболел тяжелой формой менингита. Я благодарна врачам, которые разрешили мне ухаживать за ребенком в больнице. Спасибо и школьной медсестре, поставившей правильный диагноз. Она же нас и сопровождала на своей машине до ближайшей больницы. Время явно работало не на нас. Десять дней провели в реанимации. Ребенок даже меня не узнавал. Но коварный недуг удалось победить. Вернулись домой. Сын из подвижного шалуна превратился в молчаливого, замкнутого ребенка. Прятался в полумраке, сразу торопился закрыть окна и дверь. Постоянно сидел в своей комнате и слушал только тихую музыку. Таким детям полезно бывать на свежем воздухе, особенно в лесу с пихтовыми деревьями, полноценно питаться: в рационе должны быть рыба, орехи, фрукты, овощи, молочные продукты.

Учеба моему сыну давалась с трудом. Осенью и весной невролог назначал лекарства для восстановления памяти. И еще: в течение трех лет сын принимал дорогое лекарство (название не помню), доставали мы его сами. Оформлять сыну инвалидность я отказалась. Знала, что после этого в лечении откажут. У моего старшего ребенка ДЦП. И вот мой младший сынок окончил школу, сам сдал единый госэкзамен, отслужил в армии, есть рабочая специальность. В свои неполные 20 лет сын много работает, но по-прежнему любит уединение, много времени проводит на свежем воздухе. Парень спортивный, не курит, не держит зла на отца, который не выдержал тяжелых испытаний и сбежал. У сына есть друзья.

Советую вам найти невролога с большим опытом работы и четко выполнять его рекомендации. И ни в коем случае не обращайтесь к шарлатанам. Ваше любящее сердце само подскажет, как поступить. Никогда не теряйте надежду. Общайтесь с внуком, заведите какое-нибудь животное: пусть это будет черепашка, кошка или собачка. Здоровья вам!

Наталья Ивановна Астахова, с. Подсосное, Красноярский край

Ситуация

Кровь из носа

У детей до года носовое кровотечение случается крайне редко. А вот у карапузов постарше оно может произойти в любое время.

Часто причиной этого могут быть травмы, которых активным детям не избежать. Но бывают и другие причины: перепад температуры воздуха, пониженное атмосферное давление, сильное сморкание, царапина, повышение артериального давления, чрезмерная физическая нагрузка, перегрев. В любом случае ребенку надо срочно оказать помощь. Что поможет в этом случае?

Глубокое дыхание. Попросите ребенка глубоко подышать ртом, наклонив голову вперед в положении сидя. Если в помещении жарко, непременно откройте окно и усадите кроху поближе к свежему воздуху. Это улучшит поступление кислорода и значительно облегчит состояние малыша.

Холод и тепло. На переносицу малыша положите смоченный в холодной воде платок или завернутый в салфетку кубик льда. А к ступням приложите теплую грелку. Тогда отток крови от головы ускорится.

Тампончики. Сделайте ватные тампончики, смочите их в 3%-ном растворе перекиси водорода и пальцами (ни в коем случае не пинцетом!) неглубоко введите в каждую ноздрю ребенка. Так вы очистите носовые ходы от сгустков крови и не допустите большой кровопотери.

Что делать дальше? После кровотечения полезно заварить крохе травы: крапиву, пастушью сумку или тысячелистник: 1 чайн. ложка на 1/2 стакана воды. Эти растения обладают кровоостанавливающим действием. В дальнейшем следите, чтобы малыш не перенапрягался, находился в хорошо проветриваемом помещении и не ковырял пальчиком в носу — ведь повредить нежную слизистую так легко!

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ ИЗ НОСА РЕБЕНКА В ТЕЧЕНИЕ 10-15 МИНУТ ИЛИ ЖЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ ВОЗНИКЛО ПОСЛЕ СИЛЬНОГО УДАРА ПО ГОЛОВЕ, КАК МОЖНО СКОРЕЕ ОТВЕЗИТЕ МАЛЫША В БОЛЬНИЦУ!

ГРЫЖА В ПАХУ

Если у ребенка есть паховая грыжа, то ее проявления родители могут заметить в самом раннем возрасте, иногда уже в период новорожденности.

* В паховой области появляется выпячивание, которое увеличивается при крике и беспокойстве и уменьшается или исчезает в спокойном состоянии. Выпячивание безболезненное, имеет округлую (при паховой) или овальную (при паховомошоночной грыже) форму.
* При пахово-мошоночной грыже выпячивание опускается в мошонку, вызывая растяжение одной ее половины и приводя к асимметрии органа.
* При прощупывании консистенция образования эластична. В горизонтальном положении обычно легко удается вправить содержимое грыжевого мешка в брюшную полость. При этих действиях отчетливо слышно характерное урчание.
* У девочек выпячивание при паховой грыже имеет округлую форму и определяется в паховой области, а при больших размерах грыжи выпячивание опускается в большую половую губу.
* Часто в спокойном состоянии грыжу можно не заметить, и она не беспокоит ребенка. Однако при крике, натуживании, кашле грыжа проявляется довольно отчетливо.

Пишет как курица лапой

Ученые доказали, что первоклассник может непрерывно писать только три минуты. Потом он устает, и получаются те самые каракули.

У многих детей к школьному возрасту движения руки еще не стали скоординированными. И это ни хорошо, ни плохо. Это особенность развития. Возможно, с моторикой у ребенка все в порядке, движения, в которых участвуют мелкие мышцы, малыш выполняет легко, но почерк плохой, потому что он не может сконцентрироваться на том, что делает, даже на минуту. Бывает, что и моторика прекрасная, и концентрация внимания хорошая, но зрительно-пространственное восприятие еще не развито. Созревает эта функция до 9—10 лет. Дети с неразвитым пространственным восприятием хуже запоминают буквы, чем их ровесники, поэтому письмо им дается труднее. Родители, глядя, как их чадо делает уроки, говорят: «Первую строчку он старался писать, а дальше как курица лапой, не старался». Да не «не старался», а не мог, утомился!

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА НЕ СТЫДНО ИДТИ ЗА РУКУ СО СВОИМ ЧУДОВИЩЕМ.

■ КАК БЫ МЫ МОГЛИ ХОРОШО ЖИТЬ, ЕСЛИ БЫ НЕ ЗНАЛИ, КАК ЖИВУТ ДРУГИЕ.

■ ОДИН ПРЕЗЕРВАТИВ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ ДВУХ ЛЮДЕЙ ОТ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ, А ОДНОГО — ОТ ВСЕХ.

Такая история

«Мы дауна спасать не будем!...»

Так заявила мне прямо в лицо одна пожилая и умная профессор, но я продолжала бороться за своего ребенка.

Здравствуйте, дорогие мамы! Мамы — это самый лучший в мире народ, именно в материнстве так глубоко видно женщину. Хочу рассказать о своем, о больном ребенке. Я немного раненная мама. У меня в анамнезе — черная туча: смерть второй дочери, ради которой я вообще-то и вышла замуж. Когда выписалась из роддома одна, без ребенка, я мужу сразу сказала, что нужно разводиться. После такого люди вместе не живут. Он отказался, сказал, что не представляет жизни без меня. Вот и живем...

Как я хотела малыша! Это же словами не выразишь! Правда, два года не могла к Богу вообще обращаться, не могла понять, почему он забрал мою девочку? А потом... Потом поняла, что все равно его надо просить. И я шесть лет просила-просила, по святым местам ездила, умоляла родных: «Помолитесь за меня, пусть Господь даст мне еще одного малыша!»

Но на Бога надейся, а сам не плошай. Я и по врачам бегала, а они: «Вторичное бесплодие, вы больше не родите». И вот, когда я уже угомонилась (а было время, когда по 5-6 тестов изводила за месяц), я снова забеременела. Счастье переполняло меня! Невыносимое счастье. Сбылась моя самая дорогая мечта! Господь услышал меня, я жду ребенка! Сразу же встала на учет в дорогой клинике. Сдала очередной анализ, а он показал высокий риск синдрома Дауна. Врач посоветовал проверить наверняка. Но с одной стороны, это опасно: зачем лазить туда, куда природа не предусмотрела лазить. А с другой — ну Дауна и Дауна, теперь-то что уже? Ведь никто не вылечит, синдромы же не лечатся. И еще: малыш-то долгожданный! Что по сравнению с этим какой-то синдром? Купила книжку о детях с этим синдромом, все оказалось не страшно. Дети вырастают самостоятельные, эмоциональные, привязчивые. И я, поговорив с дочерью и мужем, стала ждать малыша с синдромом Дауна. От проверок отказалась. Беру любого. Хотя очень больно мне, такой умной, родить слабоумного малыша. Уже было известно, что сына.

Из почты «Айболита»

На этом испытания не закончились. В 22 недели попала в роддом на сохранение. Я не молодая мама, мышцы были ослаблены... Малыш весит 500 граммов, он может не выжить. А я не переживу смерти второго ребенка, я же рехнусь! Одна пожилая и умная профессор прямо мне в лицо сказала: «Мы дауна спасать не будем». Но это мой, мой любимый и долгожданный малыш! На что я ответила: «Я вам очень-очень, по-человечески, советую со мной не связываться. Пожалуйста, спасите сына, иначе я всю вашу клинику снесу!.. Вам слабоумие моего мальчика не нравится? Так и мне не нравится, но дайте сыну жить, помогите мне!» Меня услышала только мой лечащий врач, тоже профессор. Она сообщила, что таких сумасшедших мамаш у нее сейчас две. Еще одна немолодая мама требует своего дауна живым. И еще сказала, что по новым гуманитарным стандартам вообще все дети должны жить. С любым синдромом, если жизнь возможна. Так спасайте, лечите! Что непонятного?

Моя битва за малыша окончилась моей полной победой. Я очень люблю своего ребенка! И для меня неважно, есть у него синдром или нет. Пока он живой, и я люблю его.

Л. А. Антонова, Новокузнецк

Намотай на ус

От ОРВИ можно умереть

У 10-летней Анаит Вирабян из Новосибирска поднялась температура. Мама тут же вызвала «скорую» — мало ли что может быть.

Врач предположил, что у ребенка, возможно, ангина и лучше вызвать на дом участкового врача — и уехал. К ночи состояние Ани ухудшилось: появились боли в груди, посинели кончики пальцев, отекли веки. Мама снова набрала номер «скорой». Приехал второй врач, сделал девочке жаропонижающий укол и посоветовал то же самое: вызвать утром участкового.

На следующий день по звонку в дом больной пришел участковый педиатр. Пощупав лоб девочки, медик пришла в ужас: температура ребенка упала до 34°С, сердце еле билось. Спустя полчаса машина «скорой» в третий раз за сутки подъехала к дому. Спасти Аню не удалось, она умерла в больнице через несколько часов. Причина смерти — острая респираторно-вирусная инфекция, но мать погибшей девочки не может поверить: разве умирают от простуды?!

Р. S. Острая респираторно-вирусная инфекция действительно может стать причиной смерти человека, но такое бывает редко: при индивидуальной реакции иммунитета на вирус. Он молниеносно поражает организм. Обычно в таких случаях вирус вызывает отек тканей мозга или легких. Распознать такое течение болезни сложно, у всех оно начинается одинаково: температура, кашель или насморк. Но чем моложе пациент и чем слабее у него иммунитет, тем хуже: человек может умереть в течение суток, поэтому помощь медика необходима сразу.

В доме младенец

Перепутал ночь и день...

Кроха не спит почти всю ночь, зато днем его приходится будить даже для кормления? Не удивляйтесь: в первые месяцы жизни биологические часы только устанавливаются. Как нормализовать режим?

1 **Не давайте малышу досыпать.** Кроха заснул под утро? Пусть поспит 3-4 часа, а потом постарайтесь его разбудить. В течение дня, когда он хочет, дайте ему поспать, не поднимайте через каждые 2 часа. При этом не задергивайте шторы и не устраняйте источники шума. Ребенок должен понять, что сейчас день. Будьте готовы к тому, что малыш станет капризничать. В этом случае успокойте его, развлеките новыми игрушками или интересными занятиями.

2 **Пропустите одно укладывание.** Постарайтесь увеличить время бодрствования малыша. По возможности оттягивайте его сон, особенно после полудня. Активные игры, пение или танцы помогут вам в этом.

3 **Отрегулируйте режим кормления.** Сделайте так, чтобы кроха сытно поел перед ночным сном. Для этого во время предпоследнего прикладывания или прикорма дайте ему чуть меньше еды. Тогда в следующий раз он поест с большим аппетитом и крепче уснет.

4 **Устраивайте купание за полчаса до сна.** Только никаких ныряний и обливаний — это бодрит. А ваша задача — плавно перейти ко сну. Приятная водичка с травяным отваром или детской пенкой с лавандой, легкий массаж (не более 6-10 минут) и мамины объятия максимально расслабят, успокоят и усыпят малыша.

5 **Подготовьте комнату ко сну.** Помещение должно быть хорошо проветренным, а шторы — задернутыми. Любой свет кроха может принять за наступление нового дня.

6 **Спите вместе.** Ваше тепло и ровное дыхание — лучшее снотворное для ребенка. Да и перекладывание обратно в кроватку лишний раз побеспокоит малыша. Смещая график на 1-2 часа ежедневно, уже через 4-5 дней вы сможете восстановить режим крохи. Теперь главное — поддерживать его постоянно.

О. В. Степанова, педиатр, врач первой категории

Причины бесплодия у мужчин

Оргазм есть, а спермы нет...

МОЖНО СКОЛЬКО УГОДНО ЛЕЧИТЬСЯ У ГИНЕКОЛОГОВ И АНДРОЛОГОВ, НО ТАК И НЕ РОДИТЬ РЕБЕНКА, ПОТОМУ ЧТО У МУЖА СПЕРМАТОЗОИДЫ ПОПАДАЮТ В МОЧУ... РЕЧЬ ИДЕТ О РЕТРОГРАДНОМ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИИ.

Важно не ошибиться с диагнозом

Заболев радикулитом, мужчина полечился у невролога, а потом обратился к иглорефлексотерапевту. Тот поставил иголки раз-другой, боли уменьшились, но зато пропало семяизвержение. Возбуждение есть, общее переживание оргазма — тоже, даже ощущение выброса семени, но наружу ничего не выходит. Мужчина специально совершал половой акт в презервативе, чтобы проверить. Пусто! Иглотерапевт сказал, что этого не может быть, и благополучно исчез с горизонта. В семье воцарилось уныние.

Обследовав мужчину, сексолог также не смог точно поставить диагноз: все рефлексы в порядке, эрекция нормальная, простата в пределах возрастной нормы. Врач дал задание: утром после полового акта собрать сразу же мочу и принести в поликлинику на анализ. Микроскопическое исследование поставило все на свои места: в моче бодро сновали сперматозоиды — и это несмотря на непривычную среду обитания. Диагноз стал ясен: ретроградное семяизвержение.

Сам механизм семяизвержения очень сложен

Строго в свое время густая сперма поступает из яичек в простату, которая, сокращаясь, выдавливает из себя сок, разбавляющий жидкость до привычной нам консистенции. При этом ритмичные сокращения гладких мышц простаты вместе с сокращением мышц промежности и брюшного пресса осуществляют семяизвержение отдельными порциями, а не пассивным вытеканием из уретры. Естественно, что все эти процессы происходят не осознанно, а рефлекторно, под контролем так называемой вегетативной нервной системы, которая регулирует работу организма, в том числе частоту сердцебиения, выработку желудочного сока, выделение гормонов и так далее.

Одним из моментов возбуждения и семяизвержения является набухание семенного бугорка. Располагается он в центре простаты, на задней поверхности мочеиспускательного канала. Набухший семенной бугорок направляет эякулят наружу, одновременно препятствуя мочеиспусканию, чтобы моча не смешивалась со спермой. Каждый мужчина прекрасно знает, что при половом возбуждении помочиться невозможно. У некоторых это состояние сохраняется еще какое-то время после семяизвержения. Такую реакцию обеспечивает именно семенной бугорок.

...Что происходит, когда этот механизм дает сбой?

Если по каким-то причинам вегетативная нервная система дает сбои, одним из таких нарушений может быть ненабухание семенного бугорка. Порой мужчина жалуется на то, что при эякуляции спермы бывает очень много, она водянистая и почему-то пахнет мочой. Причина, вероятно, в том, что бугорок набухает плохо и пропускает мочу к эякуляту.

Другой вариант нарушения вегетативной нервной системы в области половых органов — бугорок не набухает и сокращения соответствующих мышц не происходит: вместо того чтобы гнать сперму наружу, уретра сокращается так, что поток направляется вверх, в мочевой пузырь. В результате создается впечатление, что семяизвержения нет. Во всяком случае, снаружи жидкости не наблюдается.

Чаще всего причиной ретроградной эякуляции является тяжелый пояснично-крестцовый радикулит. Травма промежности, крестца, поясницы, половых органов также может привести к ретроградной эякуляции.

Как отличить ретроградную эякуляцию от исчезновения оргазма?

Каждый мужчина знает, что оргазм бывает более ранний или несколько задержанный, более сильный или послабее — в зависимости от степени возбуждения. А возбуждение зависит от привлекательности женщины, доверия к ней, семейных взаимоотношений. Во всяком случае, у мужчин после травмы, даже разрыва спинного мозга, самопроизвольная эрекция сохраняется, а обычный оргазм полностью отсутствует.

Поэтому если речь идет о расстройстве оргазма, то к нему прилагается и снижение возбуждения, и отсутствие эякуляции, и, что самое главное, нет эмоционального переживания оргазма.

При ретроградной же эякуляции мужчина испытывает оргазм, но сперма из отверстия уретры не выделяется.

Что может стать причиной ретроградного семяизвержения?

Чаще всего причиной ретроградной эякуляции является тяжелый пояснично-крестцовый радикулит (хотя в большинстве случаев он протекает без нарушения эякуляции). Порой к сбою в работе вегетососудистой системы приводит хронический, тяжелый, осложненный постоянными воспалениями геморрой. Травма промежности, крестца, поясницы, половых органов также может привести к ретроградной эякуляции. Наконец, нарушение тонуса вегетососудистой системы может локализоваться именно в центрах, отвечающих за семяизвержение. В таком случае без каких-либо внешних причин ретроградное семяизвержение становится спутником мужчины — оно может напоминать о себе периодически или постоянно. Кроме того, ретроградная эякуляция бывает связана с возрастом — без каких-то причин у мужчины после климакса сперма начинает забрасываться в мочевой пузырь.

Помогут ли иголки?

Иглорефлексотерапия — воздействие на точки, которую проводят, чтобы отрегулировать функцию внутренних органов. Процедура очень эффективная, но есть риск. Практически через каждую точку можно подействовать на любой орган. Причем одни точки более тесно связаны с определенной системой, а другие — более слабо. Но ведь каждый человек неповторим и своеобразен. И результат воздействия может оказаться разительно отличным от того, что хотел добиться иглотерапевт. Именно таким редким экземпляром может оказаться любой человек. Кстати, несколько сеансов стимулирующего массажа простаты бывает достаточно, чтобы сперма стала выбрасываться наружу.

Родить ребенка все же можно?

Однако при различных причинах ретроградной эякуляции лечение, а тем более оплодотворение, бывают далеко не такими легкими. Если есть поражение нервов, то восстановить их сложно. Попробуйте, например, убрать рубец от пореза, который зажил еще 10 лет назад.

Если же восстановить нормальное семяизвержение не удается, а речь идет, в первую очередь, о возможности иметь детей, проводят довольно замысловатую процедуру. По катетеру, введенному в мочевой пузырь, его опорожняют и заполняют специальной жидкостью. Затем мужчина имеет семяизвержение (при мастурбации или половом акте), после чего ему в пузырь вводят катетер и извлекают сперму, сохранившуюся в специфической среде. Для зачатия этой спермой проводят искусственное оплодотворение женщины (ЭКО). Результаты такой процедуры очень эффективны.

Н. С. Свиридов, андролог, кандидат мед. наук

РЕТРОГРАДНОЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ПАРА ХОЧЕТ ИМЕТЬ РЕБЕНКА, НО НЕ МОЖЕТ. НО ЕСЛИ РОЖДЕНИЕ МАЛЫША НЕ ВХОДИТ В ВАШИ ПЛАНЫ — ЖИВИТЕ СПОКОЙНО. РЕТРОГРАДНОЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ НЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ, И ЛЕЧИТЬСЯ НЕ НАДО.

Мужской салат из сельдерея

Советую всем мужчинам, особенно после 40 лет, время от времени, но лучше в течение лета, готовить специальный салат. Он очень хорош, если есть простатит, а для профилактики заболевания лучше есть салат на ночь. Круглый корень сельдерея натрите на крупной терке. В 100 г массы добавьте 20 очищенных тыквенных семечек, 1 ст. ложку цветочной пыльцы, немного растительного масла, лучше оливкового. Любители майонеза могут добавить и его немного в салат. Все составляющие этого салата как будто специально созданы природой для мужчин.

Ф. Б. Ярухин, Новокузнецк

Если застужены придатки

Хочу поделиться рецептом с женщинами, у которых часто бывают застужены придатки и мочевой пузырь. Как только начинается цистит или просто тянет низ живота, 1/2 ст. ложки травы донника и 1 ст. ложку травы мать-и-мачехи заливаю 0,5 л кипятка, ставлю в теплое место и настаиваю до того момента, когда можно пить не обжигаясь. Сначала выпиваю 1/2 стакана теплого настоя, а остальное — когда остынет. Но обычно до полного остывания у меня не доходит. Этот настой хочется пить по мере надобности. Когда организм возьмет то, что ему нужно, больше пить не захочется. Мне обычно хватает двух пол-литровых банок.

В. Ю. Кандаурова, Новгородская обл.

Пригодится

ПРИ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЯХ (ЦИСТИТЕ, АДНЕКСИТЕ, ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА, А ТАКЖЕ В КАЧЕСТВЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА) СМЕШАЙТЕ ПО 3 ЧАСТИ КОРНЕЙ СТАЛЬНИКА И ШИШЕК ХМЕЛЯ, 2 ЧАСТИ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СБОРА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ ПО 1/2 СТАКАНА ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Женские проблемы

Рак матки

МОЖНО ХОТЯ БЫ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ?

Когда можно начинать занятия спортом после операции на матке или хотя бы делать зарядку?

Ю. Коробейникова, Элиста

Если вы хотите стать культуристкой и развивать мышцы, то этим вы сможете заняться лет через 5, не раньше. Если же хотите просто поддерживать хорошую физическую форму, то принцип такой: нельзя перенапрягаться. Чрезмерные нагрузки ослабляют организм. Но и обездвижить себя («Ах, я больная, лучше полежу на диване») не менее вредно. Найдите золотую середину: вы должны чувствовать себя комфортно, не переутомляясь и не перетруждаясь.

ХОЧУ ПОМЕНЯТЬ КЛИМАТ

Весной прошла лучевую терапию по поводу рака шейки матки, I стадия. При выписке мне объяснили, что на всю оставшуюся жизнь для меня существуют три запрета: на солнце, баню-сауну и физиопроцедуры. Но жизнь многообразна, и многие вопросы для меня неясны. Уже 17 лет живу на Крайнем Севере, в Новом Уренгое. Могу ли я поменять климат и переехать в Оренбургскую область?

Л. И., Новый Уренгой

Если вы чувствуете себя комфортно на Севере, не стоит переезжать, тем более в Оренбургскую область, где лето бывает очень жарким. Если жизнь на Севере вам не нравится, то лучше уехать в Центральную Россию — Тверскую, Смоленскую, Курскую и другие области. 95% людей, больных раком шейки матки I стадии, излечиваются полностью, но резкой смены климата все же лучше избегать.

ПОРА НА ДАЧУ!

Через какое время после лечения можно начинать работу на огороде и садовом участке?

А. Кобза, Николаев

Вскапывать лопатой грядки и поднимать вилами навоз — это работа точно не для вас. А вот сесть в тени и заняться прополкой можно вполне.

ПОСЛЕ ХИМИИ — ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ

Возможны ли провалы в памяти после химии и облучения? Что со мной происходит сейчас?

Л. Шеркова, Владимир

Провалы в памяти скорее всего связаны с проблемами сосудов мозга. Вызваны они стрессом, переживаниями по поводу болезни и лечения. Подлечите нервы и сосуды, проконсультируйтесь с неврологом.

НЕ ВРЕДНА ЛИ ПАРОВАЯ БАНЯ ДЛЯ ЛИЦА?

Не вредна ли косметическая чистка лица? Ведь перед этим лицо распаривают паровой баней?

Р. Кудрина, Саратов

Исключать эти косметические процедуры нет необходимости, они абсолютно безопасны. Настоятельно не рекомендуются только такие разогревающие тело процедуры, как баня, сауна, ванна, а также физиопроцедуры, поскольку они, усиливая кровоток, могут активизировать дремлющие клетки опухоли, которые, возможно, остались в организме пролечившегося больного.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЗВРАТА БОЛЕЗНИ?

Как избежать повторного возникновения рака груди или других органов? Ведь это возможно?

Э. Глебовская, Рязань

На приёме у онколога

Раком может заболеть каждый человек. Чтобы не провоцировать его появление, обязательно ходите на медосмотры к гинекологу. После рака шейки матки повышен риск появления рака влагалища. Важно проверить состояние молочных желез. Наблюдайте за мочевым пузырем, который входил в зону облучения: регулярно сдавайте анализы мочи.

ЛЮБЛЮ ЖАРЕНУЮ ПИЩУ...

Можно ли баловать себя жареной пищей и надо ли ограничивать себя в спиртном?

Л. Юдина, Пермь

После лучевой терапии при раке шейки матки обычно возникают проблемы с прямой кишкой и мочевым пузырем. Если желудочно-кишечный тракт не пострадал и процесс пищеварения не нарушен, то вы можете баловать себя жареной пищей — картофелем, рыбой, мясом, котлетами, пончиками, естественно, не злоупотребляя ими. Если нет проблем с мочевым пузырем, то в умеренных дозах можно принимать и спиртное.

Д. Е. Оськин, онколог, врач высшей категории

Яичное масло спасло обожжённую руку от ампутации

Мой муж водитель «КамАЗа». Однажды в пути случилась авария — машина загорелась и дверь заклинило. Пока муж вытащил своего напарника, сам обгорел. Привезли его домой: нога сломана, на голове ни волоска, лицо черное, без бровей. Одна рука особенно сильно обгорела: распухла, жидкость какая-то стекает. Я все ожоги спиртом обрабатывала, потом целебным аэрозолем, как врач научила. А с рукой все хуже было. В больнице сказали, что ампутировать придется. Хорошо, что добрые люди научили меня яичное масло от ожогов готовить. Взяла я лоток яиц (три десятка), отделила желтки и в маленькой кастрюле на медленный огонь поставила. Не отходила от них ни на шаг, постоянно помешивала. Сначала желтки посерели, а потом превратились в черное густое месиво. От него отделилось немного жидкости, вот это и есть яичное масло. Пропитывала я тампон этим маслом и смазывала обожженные места. Раны зажили хорошо, даже пятен не осталось на коже. Вот так и спасла руку мужу.

И. В. Вилкова, Самара

От редакции. Лучшим лекарством даже при сильных ожогах можно считать масло куриных яиц, приготовленное таким образом. Яйца варят на слабом огне 40 минут, затем вынимают желтки и толкут их на сухой сковороде. Растертые желтки держат на очень слабом пламени, помешивая. Из желтка выделяется вещество, похожее на масло. Им смазывают пораженную кожу.

Цифры и факты

* В день надо употреблять 500 г овощей и фруктов. Именно такое количество растительной пищи эффективно предупреждает запоры и рак толстой кишки.

* Одна головка чеснока, съеденная с топленым маслом, изгоняет все виды глистов. Через 2 часа после этого надо принять слабительное.

* Всего одно яблоко за 15 минут до обеда — и вы съедите на 190 ккал меньше.

* Куркумин — противовоспалительное средство, препятствующее возникновению рака груди, желудка и т. д. Добавляйте 1 чайн. ложку этой приправы к каждому блюду.

* Если аллергия на пыльцу березы, яблони, лещины и ольхи, временно не ешьте яблоки, черешню, сливы, персики, морковь, картофель, киви.

* Если аллергия на пыльцу лебеды, откажитесь от шпината и свеклы.

* Реагируете на цветение полыни? Цитрусовые, цикорий, семечки, масло, халва, мед — не для вас.

Овсяной кисель полезен для желудка

Сколько себя помню, у меня всегда был очень слабый желудок. Стоит немного погрешить против диеты, начинаются проблемы — то понос, то запор. К счастью, я научилась справляться с этими неприятностями. А помогает мне в этом овсяной кисель. Он регулирует работу кишечника, нормализует стул и при запорах, и при поносах.

Приготовить лечебный кисель несложно: крупу заливают холодной кипяченой водой в пропорции 1:1, кладут немного дрожжей или кусок ржаного хлеба и оставляют бродить на 12 часов. Кастрюльку с киселем завертывают в толстую ткань, чтобы сохранить тепло. Затем осторожно сливают жидкость, доводят до кипения — и кисель готов.

С. Н. Громова, Московская обл.

Лекарство от запоров для лежачих больных

Маме около 80 лет. Пять лет назад она упала и сломала ногу. Естественно — больница, гипс, постельный режим. Из-за этого у нее появились проблемы со стулом, и врачи назначали разные лекарства. К сожалению, они помогали только на 1-2 дня, после чего эффект прекращался. Сестра где-то нашла хороший рецепт от запоров, которым мы по сей день пользуемся. Пишу его: надо смешать по 200 г кураги, изюма, чернослива, инжира, меда, оливкового масла и травы сенны (продается в аптеке). Все сухофрукты пропустить через мясорубку и смешать с остальными ингредиентами (получается две 750-граммовые банки лекарства). Перед сном надо съесть 1 чайн. ложку после еды и запить кипяченой водой. К утру нормально сходите в туалет. Если сначала это не получится, съешьте перед сном 2 чайн. ложки лекарства. Самое главное, после такого лечения не будет привыкания.

Мадина Магометовна Энеева, Нальчик, КБР

Секреты молодости и красоты

Зачем японцам палочки

ЯПОНСКИЕ ЖЕНЩИНЫ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ СТРОЙНЫ. У НИХ СВЕТЛАЯ КОЖА И БЛЕСТЯЩИЕ, ГУСТЫЕ ВОЛОСЫ. КАК ЯПОНКАМ УДАЕТСЯ СОХРАНЯТЬ СВОЮ МОЛОДОСТЬ?

Если предполагаете, что они постоянно сидят на «японской» диете, то глубоко заблуждаетесь. Даже самый обычный обед или ужин в Японии — это от 5 до 30 блюд, к тому же в самых причудливых сочетаниях. Приготовление еды здесь сродни написанию картины — все имеет глубокий смысл. Блюда подаются на маленьких красивых тарелках, каждое отдельно. Порции маленькие, еда поглощается медленно, и этот процесс контролируется разумом.

*** Слабая температурная обработка** гарантирует высокую сохранность витаминов в блюдах. Продукты только слегка проваривают, слегка обжаривают или тушат. Многие блюда готовят в пароварках и в микроволновых печах, например, соевый суп варят всего за 2 минуты. Многие продукты в японской кухне употребляются в сыром виде. Рыбу жарят на гриле или едят сырой — знаменитые суши.

*** Рис вместо хлеба.** Здесь хлеб заменяет шелушеный рис.

*** Основные продукты:** рыба, рис, соя, овощи, зеленый чай, фрукты, цитрусовые. Упор делают на рыбу и морепродукты. Яйца едят не более одного в день и выпивают около половины стакана молока. Никаких сосисок и гамбургеров. Зато много свежих овощей: редис, дайкон, салат, съедобные водоросли, соевый сыр тофу. В еженедельный рацион входит более сотни разнообразных блюд.

*** Зеленый чай,** богатый антиоксидантами, витаминами С и Е, дарит молодость и бодрость. Японцы позаимствовали у китайцев привычку пить зеленый чай и с тех пор не отказываются от нее.

*** Японки любят пудинги,** но едят их маленькими порциями. Почти никогда японки не добавляют в свои десерты сливочное масло и молочные продукты, а сахара потребляют в 3 раза меньше, чем россияне. Излюбленным японским лакомством являются различные желе. Из желатина готовится японский мармелад, различные праздничные десерты с добавлением свежих фруктов и даже напитки.

*** Палочки для еды.** В Японию они тоже пришли из Китая. Ученые в Японии считают, что палочки тренируют мелкую моторику, это развивает умственные способности, поэтому детей учат есть палочками с малых лет.

Гудят ноги?

К вечеру ноги гудят, болят мышцы, по ночам бывают судороги? Попробуйте полечиться шампиньонами. 200 г свежих шампиньонов пропустите через мясорубку. В полученную пюреобразную кашицу добавьте 1/4 чайн. ложки соли и 1/5 чайн. ложки лимонной кислоты (можно 1 чайн. ложку лимонного сока). Перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения — 9 дней. Этой смеси хватает на 3 дня, потом приготовьте новую.

В этом году приступов стенокардии у мужа не было

Прошлым летом муж попал в больницу с сильнейшим приступом стенокардии. После лечения болезнь не отступила, а лишь притихла. Случилось это летом, а к осени он не мог и 100 шагов сделать — тут же начинался приступ. У меня тоже сердце не в порядке. Решили лечиться вместе. Я перебрала свой архив по народной медицине, отобрала нужные рецепты, и началось лечение.

* Купили по 5 банок емкостью 0,5 л сушеных ягод шиповника и боярышника. Насыпали в 1,5-литровый термос по 5 ст. ложек того и другого, заливали кипятком. Термос держали открытым 5 минут, затем закрывали и оставляли на ночь.

* Утром на завтрак овсяная каша и чай из настоя. Муж добавлял мед, я нет, так как у меня диабет II типа.

* Картошку только пекли и ели ее с салатами на нерафинированном подсолнечном масле.

* 2-3 раза в неделю ели и едим отваренный в молоке изюм — на 0,7 л молока 7 ложек изюма. К этому добавляем бутерброд со свежим адыгейским сыром.

* Сделали общеукрепляющий бальзам из меда, алоэ и спирта. Налили 2 ст. ложки меда в банку 0,5 л, мелко нарезали лист алоэ и наполнили им банку до ободков, затем залили это все водкой, настаивали в темном месте 2 недели. Пьем по 1 чайн. ложке утром и в обед, перед едой.

* Вечером пьем сок пустырника, 30-40 капель на 2 ст. ложки воды.

* Скоро будем снова пить сок из зеленых створок фасоли, по 2 ст. ложки перед едой.

* Исключили из питания все жирное, соленое, копченое.

* Из мяса едим 2-3 раза в неделю отварную молодую говядину и курицу.

* Хлеб едим только черный.

В этом году приступов стенокардии у мужа не было, не болело сердце и у меня.

Любовь Андреевна, Адыгея

Пряности добавят аромата

*** Имбирь.** Имбирный лимонад прекрасно утоляет жажду. Добавьте 1/2 чайн. ложки молотого имбиря на 1 л домашнего лимонада.

*** Карри.** Приготовьте на гарнир пряный плов из 2 стаканов риса, тертой моркови, горошка или изюма и добавьте в него 1/2 чайн. ложки карри.

*** Орегано.** Прежде чем запекать горячие бутерброды с сыром и помидорами, посыпьте их сушеным орегано или положите веточку свежего.

*** Корица.** Утренний кофе может быть полезным, если в чашку добавить 1/2 чайн. ложки молотой корицы.

*** Красный перец.** Вкус, например, паштета станет ярче, если посыпать его паприкой или жгучим красным перцем на кончике ножа.

*** Розмарин.** Несладкая выпечка заиграет новыми вкусами, если перед запеканием смазать ее оливковым маслом, щедро посыпать морской солью и сушеным розмарином.

*** Тимьян.** Пряный омлет — прекрасное начало дня. Добавьте щепотку сушеных, а лучше свежих листьев тимьяна во взбитые с молоком яйца перед жаркой.

Польза или вред?

Мясные субпродукты

Это источник животного белка, который является прекрасным строительным материалом для костей и мышц. Они поддерживают иммунитет и помогают ему быть сильным.

Думаете, что это все? Вовсе нет. Мясные субпродукты являются источником:

— железа, необходимого для нормального кровообращения;

— магния, который отвечает за стабильность работы нервной системы и полезен для работы сердца;

— цинка, который необходим для обновления тканей;

— фосфора, который прекрасно укрепляет зубную эмаль и нормализует работу мозга;

— калия, стабилизирующего кровяное давление;

— витамина А, защищающего организм от преждевременного старения, улучшающего зрение и состояние кожи;

— витаминов группы В — они помогают избавиться от депрессии, а центральной нервной системе работать как часы.

Чем полезен каждый из мясных субпродуктов?

Печень — источник витаминов и фолиевой кислоты. Ее не стоит подвергать длительной тепловой обработке, потому что это ухудшает вкусовые качества. Этот субпродукт надо солить непосредственно перед употреблением. Если печень посолить во время приготовления, то она отдаст много сока и получится сухой и жесткой.

Мозги — изысканный деликатес. В них много фосфора, калия и магния. Однако употреблять их в пищу рекомендуется пореже, так как они содержат много холестерина, а он вреден для здоровья.

Легкие — очень похожи на говядину по содержанию витаминов и полезных веществ, но менее жирные и калорийные. Чтобы сварить легкие, их выкладывают в кастрюлю, придавливают гнетом, а затем заливают водой. Если этого не сделать, легкие просто всплывут на поверхность.

Сердце — это сплошной натуральный белок. В нем практически нет жира и калорий, но много железа. Если хотите похудеть, то сердце станет хорошим помощником. А если анемия стала вашим недугом, то и тут сердце справится с бедой.

Вымя. Не будем настаивать, что это деликатес. В вымени повышенное содержание жира. Да и для приготовления требуется запас времени и терпения: это занимает около 6 часов.

Вот такие они — мясные субпродукты: и полезны, и капризны, и вредны. Решайте сами — есть их или не стоит.

Авось пригодится

● У мужа на спине был жировик. Я натерла на терке чеснок, в кашицу добавила 1 чайн. ложку растительного масла (чтобы не обжечь кожу), приложила к жировику и зафиксировала пластырем. Компресс меняла каждый вечер, и через неделю жировика уже не было.

А. П. Рыбалкина, Ростов-на-Дону

● Чтобы избавиться от грибка на ногтях и трещин между пальцами, посильнее разомните один конец луковицы, выдавите сок и несколько раз в день смазывайте пораженные места. Делайте так в течение недели, и забудете, что у вас когда-то была эта проблема.

А. В. Якунина, пос. Советский, Тимашевский р-н, Краснодарский край

● От геморроя. Налейте воды в ведро на 2-3 пальца, положите гнет на траву мяты и поставьте на него кастрюльку с отваренным картофелем. Прикройте ведро тряпкой с дыркой. Сядьте, до пояса укутавшись одеялом, посидите 15-20 минут. Желательно делать это перед сном. После 3-5 процедур геморрой исчезнет. После прогревания можно поставить ихтиоловые или метилурациловые свечи.

Валентина Николаевна Лебедева, с. Бурукшун, Ставропольский край

На каждый день

Как правильно питаться

1 Чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний, лишнего веса, повышенного давления и прочих нежелательных явлений, нужно употреблять только постные куски говядины, телятины и баранины, удаляя весь видимый жир. Телятина предпочтительнее. Уменьшите порции вареного мяса до 80-90 г.

2 Уменьшите потребление готовых мясных продуктов (колбас, сосисок). Откажитесь от потребления печени, почек и других субпродуктов.

3 В птице примерно столько же холестерина, сколько в постном мясе, но меньше жирных кислот. В мясе птицы меньше железа, чем в постном красном мясе говядины. Чем меньше по размеру птица, тем меньше в ней жира. Лучше употреблять белое мясо. Индейка — один из самых постных животных продуктов. Удаляйте кожицу с птицы до приготовления.

4 Съедайте не более 2 яичных желтков в неделю.

5 Сердечникам лучше употреблять обезжиренные молочные продукты. Обезжиренное молоко содержит столько белка, кальция, фосфора, сколько и цельное (жирное). Потребление 2 стаканов (400 мл) обезжиренного или 1%-ного молока в день обеспечит суточную потребность организма в кальции.

6 Не превращайте сыр в источник белка и не добавляйте его в блюда, если там уже есть мясо (иначе содержание жира и калорийность удваиваются).

7 Для заправки салатов полезнее использовать обезжиренный майонез, подсолнечное, соевое, оливковое и льняное масла. Для жарки — подсолнечное и оливковое масла.

Не упусти сезон

Земляника

За лето каждому человеку необходимо съедать хотя бы по 3 кг разных ягод, в том числе земляники.

Вещества, которые содержит земляника, усиливают кровообращение, стимулируют жизнедеятельность клеток, помогают при атеросклерозе и гипертонии, избавляют от шума в ушах. Земляника просто необходима тем, кто хочет долго оставаться здоровым и молодым, ведь молодость — это прежде всего здоровые сосуды.

При регулярном употреблении земляники нормализуется кишечная микрофлора, заживляется язва желудка и двенадцатиперстной кишки, исчезают воспалительные явления в желудке и кишечнике. Даже поджелудочная железа и селезенка оздоравливаются благодаря душистому лекарю.

Отвар из свежей или сушеной земляники рекомендуется принимать при гастритах, колитах и даже дизентерии. А если заваривать все растение целиком, то витаминов и микроэлементов в отваре резко прибавится. Такой целебный настой способен в два счета победить простуду, боль и температуру.

Чай из земляники действует как сильное мочегонное средство, способное растворять и дробить камни. Это используется при лечении и для профилактики почечно-каменной болезни, при застуженных почках и мочевом пузыре.

Полезным в землянике является даже ее аромат. Он успокаивает и снимает усталость, повышает настроение. Душистый земляничный чай благотворно влияет на нервную систему, возвращает силы всему организму.

ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ СОДЕРЖИТСЯ В ЭТОЙ УДИВИТЕЛЬНОЙ ЯГОДЕ: ВИТАМИНЫ, СОЛИ ЖЕЛЕЗА, ФОСФОРА, КАЛЬЦИЯ, ПЕКТИН — ВСЕГО БОЛЕЕ 250 РАЗЛИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ, И ПРИ ЭТОМ УЧЕНЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО ДАЛЕКО НЕ ПОЛНЫЙ СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ.

На приёме у диетолога

Спрашивали? Отвечаем!

МАЛО ЖИРА — МАЛО ПОЛЬЗЫ

Почему обезжиренное молоко считается менее полезным? Ведь в нем только мало жиров, а кальция столько же, сколько в цельном?

Вера, Смоленская обл.

В обезжиренном молоке меньше не только жиров, но и жирорастворимых витаминов, в частности витамина D, а кальций усваивается лишь в компании с ними.

КАКОВЫ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СЫРОЕДЕНИЯ

Слышала, что тыкву, кабачки и патиссоны правильнее есть сырыми. Так ли это?

Серафима, Ростовская обл.

Эти овощи действительно хороши в сыром виде: они очищают полость рта от вредных бактерий и благотворно влияют на слизистую оболочку пищевода и желудка. Однако тем, кто страдает язвой желудка, двенадцатиперстной кишки, а также хроническими гастритами и колитами, тыкву, кабачки и патиссоны лучше тушить и запекать.

ИЛИ ЛУЧШЕ ЕСТЬ ТВОРОГ?

Насколько полезны продукты, на которых написано «творожный». Или лучше есть творог?

Елена Павловна, Воркута

Если на упаковке есть надпись «творожный» или «творожистый», с творогом у этого продукта мало общего. В состав творога входит полноценный белок, который усваивается лучше, чем белок мяса или рыбы, молочный жир, который предупреждает заболевания печени, фосфор, железо, магний и кальций. А творожные изделия изготавливаются из молока, из которого удаляют часть полезных белков и жиров, а вместо них добавляют дешевые пальмовые или соевые масла. Вот и судите сами, так ли они полезны, как натуральный творог.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНЕЕ ЗЕФИР?

Очень люблю сладкое, не могу себе в нем отказать. Прочитала, что полезнее всего зефир, пастила и мармелад. Чем они лучше остальных? И сколько зефира или пастилы можно съесть в день?

Пелагея, Новосибирск

Во-первых, в зефире, пастиле и мармеладе меньше калорий, чем в шоколадных конфетах и пирожных. Во-вторых, в их состав входят желеобразные вещества — пектин и агар-агар, которые улучшают работу кишечника и способствуют очищению организма. И, наконец, они повышают уровень сахара в крови не так быстро, как другие сладости. Это важно, так как избыток сахара грозит нам не только лишними килограммами, но и сахарным диабетом. В день лучше съедать одну штуку зефира или парочку мармеладок.

В ПРОДАЖЕ МНОГО ОРЕШКОВ С СОЛЬЮ

Сейчас в продаже много разных фисташек, кешью, арахиса — с солью, в шоколаде, в сахаре. Сохраняют ли они свои свойства?

Аркадий Иванович, Самара

Нет, орехи с солью, шоколадом или сахаром практически бесполезны. А вот необработанные орехи принесут только пользу. Осторожно надо есть орехи аллергикам и детям. И не ешьте их на ночь: орехи долго перевариваются.

В. К. Орехова, врач-диетолог

Рекомендуем

Молоко... из риса

Растительное молоко в магазине стоит дорого. Попробуйте приготовить эти полезные напитки дома. Они идеально подходят для очищения и оздоровления организма.

МИНДАЛЬНОЕ

Начинать приготовление нужно вечером. Залейте 1 стакан миндаля 3 стаканами воды и оставьте на ночь. Утром слейте воду, добавьте стручок ванили и 1 чайн. ложку меда или корицы или финики, лимонный сок, апельсиновую цедру. Это придаст молоку более приятный вкус и аромат. Все ингредиенты залейте 2 стаканами воды, перемешайте в блендере в течение минуты, затем процедите через марлю. Такое молоко хранится в холодильнике двое суток. Пить рекомендуется по 1/2-1 стакану в день или добавлять в кофе. На нем можно готовить манную кашу.

P. S. В таком напитке больше магния, чем в шпинате. Есть фосфор, кальций, калий, цинк, медь, железо, фолиевая кислота, ненасыщенные жирные кислоты, витамины E, A, D и группы B. Миндальное молоко полезно и для иммунитета , и для кожи, и для зрения. Оно идеально подходит для очищения организма. Но оно слишком высококалорийно.

МАКОВОЕ

3/4 стакана мака заливают кипятком, ждут, пока разбухнет, сцеживают воду, обсушивают мак салфеткой и растирают в ступке, пока не получится белая масса. Постепенно подливают 2 стакана кипяченой воды — буквально по чайной ложечке. Добавляют 1 ст. ложку меда. Полученную смесь хорошо взбивают в блендере, затем процеживают через марлю, отжимают и пьют молоко охлажденным.

На Руси из густого макового молока умудрялись делать творог: молоко кипятили с солью и небольшим количеством лука. Оно створаживалось в крутую массу и становилось дополнением к постным блинам.

P. S. Такое молоко содержит много кальция — это полезно для зубов и костей. Но особо увлекаться напитком не стоит. Он сильно успокаивает — сразу захотите спать, появится вялость. Неслучайно такое молоко дают детям при лечении синдрома гиперактивности. Поэтому пейте его по чуть-чуть — максимум по 1/3 стакана.

ОВСЯНОЕ

Для его приготовления можно использовать овес с шелухой или овсяные хлопья. Предпочтительней последний вариант. Для начала варите геркулес в течение часа на маленьком огне, после чего измельчите хлопья в блендере с 2 стаканами воды. Для вкуса добавьте кусочки банана, клубники или сахар, ваниль, корицу, цедру лимона или мед. После блендера молоко процедите и поставьте минут на 30 в холодильник, а перед употреблением хорошенько взболтайте.

P. S. Напиток отлично очищает сосуды и кровь от плохого холестерина. Будет он полезен и при простуде. На таком молоке недолго и поправиться. А вот если пить его без сахара и фруктов, фигуре оно не повредит.

РИСОВОЕ

Закипятите 4 стакана воды, добавьте 1/2 стакана риса, ваниль или корицу. Варите до состояния кашицы. Остудите, тщательно перемешайте в блендере. Дайте отстояться около часа и профильтруйте через марлю. Пейте охлажденным.

P. S. Этот напиток благоприятно действует на кишечник и не вызывает аллергии. Он пригодится тем, кто не переносит коровье молоко, и поддержит организм после пищевых отравлений или болезней, вызывающих диарею.

ТЫКВЕННОЕ

Стакан очищенных тыквенных семечек замочите в 1 стакане воды на 1,5 часа. Слейте, снова залейте водой — на этот раз 2 стаканами. Добавьте ваниль и немного фиников. Тщательно перемешайте в блендере, затем отфильтруйте через марлю и хорошенько отожмите остаток.

P. S. В напитке много фосфора и цинка, а также магния, кальция и белка. Он улучшает память и укрепляет иммунитет. Тыквенное молоко, как правило, используется при заболеваниях почек, желчевыводящих путей и печени. Так что это очень полезный продукт.

СОЕВОЕ

Очищенные соевые бобы промойте в холодной воде и оставьте на сутки набухать. Процедите и слегка отожмите. Разотрите, добавьте сахар и кипятите 10-15 минут, пока не загустеет. Полученный отвар слейте, отфильтруйте и остудите. Молоко готово — можно пить.

P. S. Из всех растительных напитков соевый ближе всех по составу к обычному молоку — в нем почти столько же белка. Зато совсем нет холестерина, поэтому его рекомендуют людям с гипертонией или атеросклерозом. Если к соевому молоку добавить закваску, можно получить такие кисломолочные продукты, как простокваша или кефир. Такой напиток богат кальцием и витамином E. Он хорошо влияет на состояние ногтей, волос и кожи. А еще соевое молоко содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, необходимые для нормальной работы сердца.

Полезные напитки

Чесночный уксус

3 зубчика чеснока залейте 3-4 стаканами винного или яблочного уксуса, настаивайте 2 недели.

* При язвах на ногах при диабете делайте компресс из чесночного уксуса и держите, пока повязка не согреется.

* При чесотке, стригущем лишае промойте кожу чесночным уксусом и завяжите больное место плотной тканью.

* При мозолях и бородавках смочите хлопковую ткань чесночным уксусом, приложите, забинтуйте, через 8-12 часов компресс смените.

Кое-что новенькое

Очень вкусная конфетка

Ученые выяснили: если представить, что вы кладете ее в рот, то организм решит, что вы конфету уже съели...

Известно, что как только мы ограничиваем себя в каком-то продукте, именно его нам и хочется. Большинство худеющих просто мечтают о жареной картошке или пирожных. Подавить мысли о запретной еде, обуздать аппетит, отвлечься на что-то другое не удается. Однако ученые выяснили: если представить во всех подробностях, как вы употребляете эту пищу, то ее меньше будет хотеться. Так что не противьтесь навязчивым мыслям о запрещенных продуктах, представляйте, как, например, кладете себе в рот одну за другой маленькие шоколадные конфеты. Организм решит, что это уже произошло на самом деле, и не будет провоцировать вас на всего одно маленькое пирожное.

Сладкие рецепты

Аппетитная выпечка

ВАТРУШКИ

400 г муки, 150 г мягкого маргарина, 2 яйца и 3 желтка, 1 пакетик дрожжей, 0,5 стакана молока, по щепотке соли и сахара.

Для начинки: 400 г творога, 3 желтка, 100 г сливочного сыра, 1 чайн. ложка муки, соль и сахар по вкусу.

В 200 г просеянной муки влейте разведенные в теплой воде дрожжи, размешайте, поставьте в тепло. Когда тесто подойдет, взбейте яйца и желтки, добавьте молоко, соль, сахар, муку. Выложите тесто на доску, положите в него мягкий маргарин, снова вымесите и оставьте в теплом месте на 1,5-2 часа. Взбейте в блендере все ингредиенты для начинки. Раскатайте тесто, нарежьте кружками, в центре сделайте отверстия и выложите начинку. Выпекайте около 20 минут.

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

1 пакетик сухих дрожжей, 50 г маргарина, 2 яйца, 1 яйцо для смазывания булочек, 250 г теплого молока, 100 г сметаны, 250 г кефира, 1 чайн. ложка соли, 2 чайн. ложки корицы, 6 ст. ложек сахарного песка, 3 ст. ложки растительного масла, 1,1 кг муки.

Дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте сахар и половину муки. Накройте полотенцем и поставьте в теплое место. Когда опара увеличится в 3 раза, добавьте остальную муку, кефир, яйца, соль, растопленный маргарин, сметану и вымесите тесто. Когда тесто поднимется в

2 раза, еще раз вымесите его. Скатайте из теста жгут, отрежьте от него куски, сформуйте их в шарики, сделайте насечки при помощи обыкновенного стакана, смажьте поверхность булочек взбитым яйцом и посыпьте корицей с сахаром. Можно также посыпать булочки маком с сахаром, изюмом, дробленными орешками или семечками — по желанию. Разложите булочки на противне, смазанном маслом, смажьте их взбитым яйцом и выпекайте 10-15 минут при 200°С. По готовности смажьте маслом.

ЛЕНИВЫЕ ПИРОГИ С ВАРЕНЬЕМ

Для теста: 1/2 пакетика дрожжей, 1/2 чайн. ложки соды, 100-150 г сливочного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 стакан сахара, соль по вкусу, 550-600 г муки.

Для начинки: 200 г варенья (повидла, творога или джема) или вареной сгущенки.

Дрожжи замочите в теплой воде. Яйца взбейте с сахаром. Масло растопите, смешайте с яйцами и дрожжами, добавьте сметану, соду, гашенную уксусом, и соль. Всыпьте муку и замесите тесто. Разделите тесто на 8 одинаковых шариков, каждый раскатайте скалкой в пласт толщиной около 0,5 см, выложите на тесто начинку, разровняйте ее и аккуратно скатайте рулетики. Каждый рулет сверните в виде спирали. Выложите 8 получившихся спиралей в смазанную маслом форму таким образом, чтобы они плотно прилегали друг к другу, и поставьте форму на 2 часа в теплое место. Разогрейте духовку до 200°С. Когда тесто в форме слегка поднимется, выпекайте пирог, предварительно смазав поверхность яйцом и посыпав сахаром. Когда пирог остынет, его легко можно будет разделить на восемь отдельных пирожков.

ПИРОЖКИ С МЕДОМ И МАКОМ

Для теста: 500 г муки, 100 мл молока, по 1 щепотке соли и корицы, 3 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 20 г свежих дрожжей, цедра 1 лимона, 4 яйца и 1 белок для смазывания. Муку просейте в широкую миску, сделайте углубление. Растворите дрожжи с 1/2 ст. ложки сахара в 100 мл молока. Вылейте в углубление, перемешайте с мукой и оставьте на 15 минут. Замесите тесто с 1,5 ст. ложки сахара, маслом, цедрой, солью, яйцами и оставьте на 30 минут в теплом месте. Раскатайте тесто в прямоугольный тонкий пласт и смажьте белком.

Для начинки: 3 ст. ложки жидкого меда, 300 г мака, 100 г изюма, 125 мл молока.

Вскипятите 125 мл молока, растворите в нем мед, добавьте мак, изюм, смешайте, остудите и выложите приготовленную начинку поверх теста, разровняйте.

Сверните рулет с двух концов к центру, нарежьте на порционные куски (шириной около 2 см), выложите на противень, выстланный бумагой для выпечки, смажьте белком. Разогрейте духовку до 200°С и выпекайте пирожки 20 минут.

Поп-корн готовим дома

Вот уже несколько лет в некоторых областях России и на Украине лопают кукурузу, из которой можно дома делать поп-корн. Початки, очищенные от оберток, сушим. Когда разрезанное зерно на вид прозрачное, оно готово для жарки. Если сердцевина белая, нужно выдержать еще пару недель. Делать это рядом с батареей не стоит, тогда зерна плохо лопаются. Для приготовления поп-корна берем толстостенную глубокую кастрюлю, наливаем туда 3-4 ст. ложки растительного масла и сильно нагреваем на огне. В горячее масло бросаем 150 г зерен, отделенных от початка. Кастрюлю сразу же закрываем крышкой, огонь уменьшаем до среднего и слушаем «стрельбу». Когда она заканчивается, кастрюлю снимаем с огня, зерна вынимаем шумовкой на тарелку. А дальше по желанию — кто-то посыпает горячие зерна солью, кто-то сахаром, сахарной пудрой или заливает густым сахарным сиропом. Все это сметается детворой и взрослыми на ура!

Наталья Доронина, Вологда

Витамины на столе

Торт из кабачков

3 яйца, 1 крупный кабачок, 1/2 чайн. ложки соды, мука, растительное масло, соль и перец по вкусу. Для фарша: 1 отварная куриная грудка, 1 небольшая луковица, 1 морковь, растительное масло, соль, перец. Для крема: 200 г майонеза, 2 плавленых сырка, 2-3 зубка чеснока. Для украшения: 2 болгарских перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, укроп.

Кабачок очистите и натрите на крупной терке. Добавьте яйца, соду, гашенную 1 ст. ложкой сметаны, и столько муки, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Посолите, поперчите и хорошо все размешайте. Разделите массу на 4 равные части и испеките 4 блина. Приготовьте фарш: соедините мелко нарезанную куриную грудку, обжаренные в масле измельченную луковицу и тертую морковь, посолите, поперчите. Приготовьте крем: натрите на крупной терке сырки и смешайте с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. На кабачковый блин ровным слоем выложите немного куриного фарша, сверху смажьте сырным кремом. И так соберите весь торт. Верхний блин посыпьте измельченным яйцом и мелко нарубленным укропом, выложите порезанный кольцами перец. Поставьте в холодильник на 2 часа.

Зинаида Иванова, Воронеж

Кабачки, запечённые с сыром

500 г кабачков, 4 ст. ложки муки, 50 г тертого сыра, 120 г сметанного соуса, рубленый укроп и соль по вкусу.

Подготовленные кабачки нарежьте кружками толщиной 1,5-2 см, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Выложите в сотейник, залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте на 3-5 минут в горячую духовку. Запеченные кабачки посыпьте рубленым укропом.

О. Н. Баева, Саратов

Посытнее

Колбаса домашняя

Купили мяса, накрутили его с настроением, запихали в натуральную оболочку — и вот уже на столе своя колбаса. А главное — не надо голову ломать, что туда еще добавили, кроме мяса.

1-1,5 кг свинины, 2 больших луковицы, 1 головка чеснока, соль, перец.

Мясо должно быть с жирком, иначе колбаса получится сухой. Нарезаю свинину маленькими кубиками. В фарш добавляю как можно мельче нарезанные чеснок и лук. По вкусу солю и перчу, при желании можно добавить приправы. Лично мне нравится без них — перебивают вкус. Подготавливаю кишки, хранившиеся сильно посоленными в морозилке. Вымачиваю в воде 30 минут, наливаю вовнутрь немного растительного масла и протягиваю их по всей длине, чтобы оболочка стала эластичной и не порвалась. Собираю мясорубку с насадкой для колбасы, насадку тоже смазываю растительным маслом. Натягиваю оболочку на насадку, завязываю узел и набиваю ее фаршем. Жарю на небольшом огне в духовке или на сковороде. Колбасу можно заготовить впрок, она прекрасно хранится в морозилке.

Любовь Ефимова, Тамбовская обл.

Гуляш из печени

200-300 г печени, 1 луковица, по 1 ст. ложке томатной пасты и сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, зелень петрушки, соль.

Печень почистите, порежьте небольшими кусочками, посыпьте мукой. Лук нашинкуйте, обжарьте вместе с печенью на разогретом масле. Добавьте томатную пасту, соль, тушите 10-15 минут. Помидоры облейте кипятком, очистите от кожицы, порежьте ломтиками и выложите к печени. Посолите, добавьте лавровый лист и тушите до готовности.

А. С. Николаева, Челябинск

Пригодится

* Перед жареньем мясо нужно обработать: опустить его на 15-20 минут в кипящую воду, в результате чего белок на поверхности мяса свертывается и образуется корочка, которая будет препятствовать вытеканию сока из мяса при жарении.

* Если говяжье мясо натереть перед варкой порошком горчицы и через некоторое время промыть холодной водой, то оно будет более мягким и сочным.

* Рыбу подготавливают к кулинарной обработке по формуле «три П» — почистить, подкислить, посолить. Замороженную рыбу оттаивают в слегка подсоленной воде. Но не стремитесь разморозить ее полностью. Лучше обрабатывать рыбу в полузамороженном состоянии, чтобы сохранить ее сочность и вкусовые качества.

Блюда из пшена

*** Запеканка из пшена с капустой.** 250 г пшена, 0,5 л молока, 30 г масла, 350 г белокочанной капусты, соль.

Капусту режу тонкой соломкой, солю и тушу на масле, после чего подливаю воды и довожу до готовности. Пшено варю в подсоленном молоке. Когда оно разварится, смешиваю с тушеной капустой и запекаю в духовке.

*** Пшенная каша с черносливом.** На 3 порции: 150 г пшена, 450 г воды, 15 г сахара, 120 г чернослива, 30 г масла.

Чернослив промываю и варю в небольшом количестве воды, пока он не станет мягким, затем отвар сливаю в отдельную посуду. Добавляю к нему воду, сахар и довожу до кипения. В кипящий отвар засыпаю крупу и варю на маленьком огне 1,5 часа. В конце варки в кашу кладу масло. Блюдо подаю к столу, украсив вареным черносливом.

*** Суп пшенный.** 1,5 л воды, 1/2 стакана пшена, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 картофелины, 80 г масла.

В кипящую воду опускаю нарезанный картофель и промытое пшено. Морковь натираю на крупной терке, лук мелко режу и пассерую. В конце варки в суп добавляю морковь с луком.

*** Картофельно-пшенная запеканка.** 100 г молока, 100 г картофеля, 30 г пшена, пол-яйца, 5 г лука, 10 г сметаны, 8 г сливочного масла.

Отвариваю картофель. Репчатый лук мелко нарезаю и поджариваю до светло-золотистого цвета. Варю пшенную молочную кашу. Картофель разминаю, добавляю в него кашу, сливочное масло, яйцо и лук. Все тщательно перемешиваю, выкладываю на сковороду, смазанную маслом и разогретую. Поверхность разравниваю, сверху смазываю сметаной или растопленным маслом и запекаю в духовке до готовности.

*** Пшенная запеканка с изюмом.** 30 г пшена, 50 г молока, 20 г творога, 35 г изюма, 10 г сахара, пол-яйца, 5 г сливочного масла, 5 г сметаны.

Варю вязкую пшенную кашу на смеси молока и воды. Изюм без косточек промываю. Творог растираю с сахаром и яйцом. Кашу охлаждаю, соединяю с творогом, яйцами, сахаром, изюмом , перемешиваю. Противень смазываю маслом, посыпаю сухарями, выкладываю на него массу слоем 3-4 см, разравниваю, смазываю маслом, сметаной или сырыми яйцами, сверху при помощи ложки наношу волнистый рисунок. Запекаю в духовке при температуре 230°С до появления румяной корочки. Готовую запеканку надо охладить и нарезать на квадратики.

Галина Тимофеевна, Ейск, Краснодарский край

Полезно знать

● **При опухолях.** По 1 ст. ложке пшена и нарезанной просяной соломы заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа в теплом месте или в термосе, процеживают и пьют отвар теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **При сахарном диабете.** Просо промывают в проточной воде и слегка подсушивают. Заливают кипятком, настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

● **При гайморите.** В холщовый мешочек насыпают прокаленное на сковороде и неостывшее пшено и прикладывают мешочек к гайморовым пазухам.

Обедаем дома

КЕБАБЫ В ПРЯНОМ СОУСЕ

1 кг телятины, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 50 г кинзы, 4 помидора, 50 мл винного уксуса, мускатный орех, соль, перец, растительное масло.

Телятину и репчатый лук пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Вымесите массу руками и вылепите из нее продолговатые колбаски. Обжарьте их в глубокой сковороде, затем влейте туда немного горячей воды и выложите поверх кебабов тонко нарезанные помидоры и кинзу. Посолите, накройте сковороду крышкой и томите на слабом огне около часа, время от времени подливая воду, потому что соуса должно быть много. При подаче на стол полейте кебабы соусом, добавив в него уксус и мускатный орех.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

300 г крапивы, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 5 перьев зеленого чеснока, соль — по вкусу, растительное масло.

Молодую крапиву переберите, промойте. Ошпарьте кипятком, пусть постоит немножко. В это время поджарьте лук с мукой в сковороде до золотистого цвета. Зеленый чеснок нарежьте мелко-мелко, растолките его с солью. Все смешайте и полейте маслом. Закуска готова, она очень полезная. Можно добавить отваренный рис со сливочным маслом.

ФРУКТОВЫЙ ОМЛЕТ

6 яиц, 100 г молока, 2 чайн. ложки сахара, сливочное масло для обжаривания, 200 г слив, 2 груши, несколько ягод смородины (или любые другие ягоды).

Сливы и груши порежьте ломтиками, косточки удалите. Взбейте яйца с молоком и сахаром, разделите смесь на несколько порций и приготовьте из каждой порции омлет. На каждый из омлетов выложите фруктовую начинку, добавьте 3-4 ягоды, посыпьте сахаром и сверните омлет в виде рулета. Готовые рулеты выложите на блюдо, украсив ломтиками слив и ягодами.

Вместо сахара при приготовлении омлета можно использовать мед. Сладкие омлеты можно делать с чем угодно: с любыми фруктами и ягодами, различными сладкими начинками. Варенье и джем могут быть не только начинкой, их можно добавлять в саму смесь для омлета.

Доктор рыбу прописал

БИТОЧКИ «МОРСКИЕ»

300 г трески (или морского окуня), 1/4 стакана риса, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, масло растительное, специи, томатный соус, соль — по вкусу.

Куски рыбы отварите, порубите ножом, соедините с отварным рисом, обжаренным луком, добавьте перец, соль по вкусу и взбитое яйцо. Из полученной массы сделайте биточки (небольшие плоские лепешки), обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Подавайте с томатным соусом.

ТОЛЧЕНИКИ

400 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 головки репчатого лука, перец, соль.

Рыбное филе зачищают от кожи и костей, измельчают, растирают в ступке, добавляют муку, соль, перец и растительное масло. Из хорошо вымешанной массы формуют шарики и отваривают их в подсоленном кипятке. Едят, полив растительным маслом с жареным луком.

РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ

300 г филе рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, немного соли, зелень петрушки и укропа.

Филе рыбы без костей нарежьте крупными кусочками, выложите на смазанную маслом сковороду, посолите. Растопите сливочное масло, полейте им рыбу, поставьте в духовку и запекайте до готовности. Зелень петрушки и укропа измельчите и посыпьте готовую рыбу.

ФИЛЕ ТРЕСКИ, ЗАПЕЧЁННОЕ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

1 кг филе без костей, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, соль, молотый перец.

Филе посолите, натрите перцем, смажьте сливочным маслом, положите на противень и запекайте в духовке до полуготовности. Зелень мелко нарежьте, посыпьте ею филе и доведите блюдо до готовности. Готовую рыбу полейте лимонным соком.

Для тех, кто болен диабетом

МЯСО С ОВОЩАМИ

На 1 порцию: 200 г цветной капусты, 150 г говяжьей вырезки, 75 г помидоров, по 25 г зеленого лука и сметаны, 15 г сливочного масла, зелень.

Капусту отварите и разделите на мелкие кочешки. Мясо порежьте ломтиками, отбейте и обжарьте. Помидоры и лук нарежьте кольцами и обжарьте. В кастрюлю сложите мясо, наверх помидоры с луком, полейте сметаной и тушите 5-7 минут. Выложите на блюдо, рядом разложите капусту, полейте ее маслом и посыпьте зеленью.

КАПУСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

250 г капусты, по 20 г пшеничных отрубей и сливочного масла, 1 яйцо.

Листья капусты отварите в подсоленной воде, охладите и отожмите. Разделите на 2 части, придайте форму шницеля. Обмакните во взбитое яйцо, затем в отруби и обжарьте.

ПУДИНГ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ МОРКОВИ

150 г моркови, по 50 г молока и творога, 30 г сметаны, 15 г сливочного масла, 5 г пшеничных отрубей, 1 яйцо.

Морковь натрите на крупной терке, залейте 2 л воды и вымачивайте 3-4 часа, трижды меняя воду. Отожмите, залейте молоком, добавьте 10 г масла и тушите до готовности. Смешайте с протертым творогом, яйцом. Выложите в форму, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, запеките. Перед подачей на стол полейте сметаной.

ЯИЧНАЯ ПАСТА С ОТРУБЯМИ

25 г простокваши или кефира, 5 г пшеничных отрубей, 3 г зелени, 1 яйцо.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубите, соедините с подготовленными отрубями, простоквашей или кефиром, посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Для детей ... *и не только*

«Оливье» для малыша

ЖАРЕНЫЕ, ЖИРНЫЕ, ОСТРЫЕ БЛЮДА С ИЗЫСКАННЫМИ СОУСАМИ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ НЕЗДОРОВЬЯ.

Рецепт салата «Оливье», изобретенного французским кулинаром Люсьеном Оливье, пытался разгадать не один повар, но безрезультатно. А наши российские хозяйки, не моргнув глазом, тут же осетрину, которая входит в изначальный рецепт, заменили вареной колбасой. Об икре и вовсе забыли. А вместо секретного соуса, которым мастер приправлял свой салат, стали использовать майонез.

В российском «Оливье» слишком много ингредиентов. Эти продукты не всегда сочетаются. Для взрослого и здорового желудка это мелочи, но для больного и развивающегося детского организма нехорошо. Рекомендуем сократить список продуктов, входящих в салат.

Во-первых, вычеркиваем из рецепта майонез. Вместо него полезнее использовать соус из небольшого количества низкокалорийной сметаны и оливкового масла. Также в детский «Оливье» не стоит класть зеленый горошек — малыши глотают его целиком, а потом в том же первозданном виде он оказывается в горшке. Во-вторых, никакой колбасы! Что бы ни говорили производители о высоком качестве и натуральности своего товара, желудок даже трехлетнего ребенка не способен справиться с такой пищей. Поэтому замените колбасу куриной грудкой. Соленый огурец тоже не лучшее угощение для крохи. А вот свежий и очищенный — то, что нужно. Яйца не испортят «Оливье», но только в том случае, если у ребенка нет аллергии.

Салат для детей состоит из пяти ингредиентов: картошка, морковь (ее нужно как следует разварить, иначе будет то же, что и с горошком), крутые яйца, куриная грудка и свежий огурец. Такой салат будет вкусно пахнуть, весело хрустеть и внешне ничем не будет отличаться от взрослого.

Важно, чтобы в любые детские салаты входило не более 4-5 ингредиентов. Включать их в меню карапуза можно с полутора лет.

У крохи нет аппетита?

А ВЫ ПОФАНТАЗИРУЙТЕ! ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ АППЕТИТ ПОЯВИЛСЯ, ТРЕБУЕТСЯ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ И ПРОДУКТОВ. ДВЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТКИ, ГОРСТКА РИСА (БЕЛОГО И ПОДКРАШЕННОГО ШАФРАНОМ), МОРКОВЬ ДЛЯ НОСА, ТРИ МАСЛИНЫ, ДВА ЛОМТИКА СЫРА ДЛЯ УШЕК ПЛЮС НЕМНОГО ФАНТАЗИИ — И РЕБЕНКА НЕ ОТТАЩИШЬ ОТ ТАРЕЛКИ!

Сырная запеканка с травами

0,5 кг некислого нежирного творога, 200 г твердого сыра, 2 яйца, пучок кинзы, зубчик чеснока, щепотка паприки, 1 ст. ложка манной крупы.

Творог протрите через сито, сыр измельчите на терке, смешайте, добавьте мелко нарубленную зелень, чеснок, перец, желтки и взбитые белки. Форму смажьте маслом, посыпьте манкой, выложите в нее полученную смесь и запекайте около 20 минут при температуре 200°С.

Это настоящее антиостеопорозное блюдо: необходимые для крепости костей белок, кальций, витамины А и D — и все в легкоусвояемой форме. Чеснок и паприка стимулируют пищеварение. Чтобы не перебрать калорий, можно воспользоваться нежирным сыром, уменьшить порцию или пойти прогуляться после ужина.

Добавим в голубцы грибы...

Небольшой кочан капусты, неполный стакан риса, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 2-3 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, растительное масло.

Подготовьте листья капусты для голубцов. Для начинки рис заранее отварите до полуготовности. Морковь натрите на крупной терке. Лук и шампиньоны мелко порежьте. На сковороде на растительном масле в течение пары минут потомите лук, затем добавьте морковку и жарьте 5 минут. Отдельно слегка обжарьте шампиньоны. Смешайте рис, грибы, лук и морковь, посолите и поперчите по вкусу, добавьте томатную пасту. Начинку выкладывайте на подготовленные капустные листья и сворачивайте сигарой.

Заливка: 0,5 л или чуть больше остуженной кипяченой воды соедините с 3-4 ст. ложками томатной пасты, посолите по вкусу. Голубцы сложите в кастрюлю, залейте заливкой, доведите под крышкой до кипения и тушите на небольшом огне около получаса.

С. В. Земляникина, Хабаровск

Из почты «Айболита»

Спасибо вам, читатели, за то, что даёте силы и надежду

С мужем я познакомилась в поезде. Это была любовь в первого взгляда. Прожили мы без пяти дней 33 года, вырастили двух дочек. Появился зять, родился внук, потом внучка. Радость постоянно жила в нашем доме. Даже в тяжелые годы мы не отчаивались. Семья жила достойно. Люди завидовали, а мы трудились не покладая рук. Но счастье вечным не бывает. Наводнение 2002 года смыло наше благополучие. С трудом восстановили дом, хозяйство. И только стали подниматься, у мужа случился инфаркт. В один день его не стало. Слезами горю не поможешь. Надо было как-то выживать, доучивать детей, налаживать дела в хозяйстве. Боль свою зажала — и вперед, уговаривая себя: «Я сильная, я выдержу!» Через год в семье снова случилась беда: зверски убили в собственном доме сваху и ее внука. Дочь уехала, я осталась одна. Днем вся в делах, а ночью подушку грызу от нестерпимой душевной боли, волосы рву, чтобы сердце не лопнуло. Хотелось умереть. Начались проблемы со здоровьем: астма, давление, почки... И пошло-поехало.

Вот в этот момент я познакомилась с «Айболитом», стала читать его. Узнала, сколько на свете таких же, как я, одиноких людей, которые благодаря газете могут излить душу, поддержать друг друга. Появились силы и желание что-то изменить. Стала ходить в бассейн, в группу здоровья, лечиться травами. И хотя мне 61 год, кажется, стала моложе. Чуть поутихла боль утраты, родился еще один внук, в сердце снова появилась радость.

Я долго не решалась написать о себе, но вот написала. Сделала это еще и потому, что прочитала письмо мужчины, который не может смириться с потерей любимой. Спасибо тебе, «Айболит», и вам, читатели, что даете силы и надежду!

Л. К., Невинномысск, Ставропольский край

Если бы не муж, меня бы уже не было на свете...

В декабре исполнилось 30 лет нашей совместной жизни с мужем. Никому до этого и дела нет, а я хочу через «Айболит» поблагодарить своего мужа за доброту, чуткость и внимание. Можно сказать много хороших слов, перечисляя его достоинства. Он прекрасный отец, хороший тесть и добрый дед. О лучшем муже и мечтать не надо. Если сказать, что не ругались все эти годы, это будет обман: два разных человека — два мнения на все. Все было в нашей нелегкой жизни: и плохое, и хорошее. Но сохранили семью, вырастили троих детей, теперь помогаем растить внука. Мы друг друга поддерживаем и понимаем с полуслова. Сейчас я сильно болею. Кто же, как не муж, рядом! Если бы не он, меня бы уже не было на свете. И к детям он на помощь готов идти в любое время. Спасибо тебе, дорогой человек, мой муж, Сергей Михайлович Ерохин! Пусть Бог тебя хранит! Кстати, также он уже отработал на одном месте 30 лет. Думаю, об этом и не вспомнят на работе. Менялись люди и власть, а он все там же, на одном месте. Не боится трудностей, знает свое дело. Есть Почетная грамота и значок ударника труда. Не раз его фотография была на Доске почета, люди его уважают. За советом идут не только на работе, но и домой приходят. Муж дает разумные и мудрые советы, как будто прожил уже век, хотя самому всего 50 лет. Удачи тебе во всем, наш дорогой!

Жена Елена, дети, зять и внук, Нижний Ломов, Пензенская обл.

Алла Пугачёва: «Худеть? На фиг мне это надо?!»

ЕСТЬ ЛИ ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ МЕЧТАЮ ПОГОВОРИТЬ ПО ДУШАМ? Я С БОГОМ ТОЛЬКО МОГУ ПОГОВОРИТЬ НАЕДИНЕ. И ВСЕ.

Как я выхожу из стресса? Еду на природу или стараюсь работать побольше. Люблю заниматься цветами. Сейчас живу одна, без помощников, и мне доставляет огромное удовольствие в своем гнезде ковыряться и чувствовать себя очень комфортно.

О возрасте. Господи, да какие преимущества в старости! Кроме того, что ты можешь стать дремучей старухой, которой всякое могут простить за старость. Которая может выйти куда-нибудь, напиться, обматерить кого-нибудь — ничего, наша бабушка гуляет! Я, конечно, не позволю себе этого и в старости... Но я не жалею о возрасте, потому что жизнь-то у меня удалась.

Секрет молодости. Это прежде всего никакого негатива, зависти и обиды. Надо чаще смотреть на небо: ночное, утреннее, закат, восход. И воспринимать каждый день как дар судьбы. В любых своих проявлениях жизнь преподносит нам такие сюрпризы — будь здоров! Бывает больно. Но ты подумай о том, что, если ты сломаешься, людям, которые рядом, тоже от этого будет больно. Это такое маленькое золотое кольцо, которое ты вокруг себя надеваешь, и это защита.

О любви. Сильная женщина не ищет свою половину, она ищет, скорее всего, какое-то дополнение к своей целостности. У меня не так уж много было мужчин, хотя они все были интересные и яркие. Это не касается их внешности, на это я меньше всего обращала внимание, но они были яркие и талантливые. И поэтому со всеми, с кем я была, была счастлива. Женщина счастлива с тем мужчиной, который ей нужен. Если такой мужчина есть, она с ним счастлива. Если мужчина перекрывает кислород, нет счастья.

О фигуре. Я ни в чем себя не ограничиваю. Только в связи с какими-то болезнями типа диабета. И то сейчас две конфетки слопала. Просто надо знать во всем меру. Я не стремлюсь к сильному похудению, мне уже это и не надо. Фигурой никогда особо не блистала. Похудела 2 раза в жизни, и то чуть не умерла. Лучше быть здоровенькой и полненькой, чем больной! Мне удавалось худеть только во время болезни. Так что на фиг мне это надо! А ограничивать себя не могу! Люблю радоваться всему в жизни. И вкусной еде тоже!

Никакого негатива, зависти и обиды. Надо чаще смотреть на небо: ночное, утреннее, закат, восход. И воспринимать каждый день как дар судьбы.

О Боге и душе. В последнее время я стала сентиментальной. Вдруг слезы начинают течь, и я ничего не могу с этим сделать. О чем-то подумала — и они у меня потекли. На каком-нибудь фильме могу пустить слезу и растрогаться от чего-то. Но это же неплохо. Есть ли человек, с которым мечтаю поговорить по душам? Нет. Я с Богом только могу поговорить наедине. И все.

Советы семейного психолога ... по секрету для дам

Чего боятся мужики

Когда мальчик становится взрослым, он перестает бояться темноты, но начинает бояться женщин. Они пугают его своей непредсказуемостью, откровенностью и явным отличием от мужской шкалы жизненных ценностей. Как помочь любимому преодолеть страхи.

*** Мужчина боится ошибиться в выборе.**

К примеру, на вечеринке ему могут понравиться сразу две (а то и три) женщины, и он будет нервно метаться, пытаясь понять, какая же клюнет. Его охватывает ужас при мысли о том, что он потратит битый час на особу, которая в конце вечера скажет: «Спасибо, мне было очень приятно с вами пообщаться, но...», в то время как «вон та блондиночка» согласилась бы пойти посмотреть его новую стереосистему. **Что делать?** Если у вас есть соперница, поддерживайте его, одобрительно смейтесь над его шутками, бросайте на него восхищенные взгляды. Не сидите в углу с постной миной, изображая недоступность, и не жалуйтесь подруге на «этих дураков», которые почему-то всегда выбирают глупых хихикающих девиц.

*** Мужчина боится ответственности.**

Поэтому он после встречи так же быстро уходит, как до этого раздевал. И не звонит неделю, а вы не можете понять: что же не так? Просто он боится привязанности к вам. Это одна из самых непроизносимых фобий. **Что делать?** Как правило, после 3-4 встреч становится ясно: подходите вы друг другу или нет. Если подходите — берите ситуацию в свои руки: будьте настойчивее, звоните ему сама, приглашайте в интересные места, в общем, не стесняйтесь проявлять активность. И через какое-то время вы увидите: ваши усилия оправдаются.

Решили жить вместе? Вы встречаетесь почти 2 месяца. Вы уже беседовали на тему поспешных браков и оба пришли к выводу, что это полный идиотизм. Но жить друг без друга уже не можете. Остаются 2 варианта: или встречаться, как раньше, сохраняя полную автономию, или жить вместе.

Большинство современных пар выбирает последнее. Но...

*** Мужчина боится, что вы ограничите его свободу.**

Он привык проводить время так, как ему вздумается: встречаться по пятницам с друзьями и до утра играть с ними в боулинг, приходить домой, когда захочется, и ни перед кем не отчитываться. А тут вдруг вы с упреком в глазах, озлобленная ожиданием и требующая постоянного внимания. **Что делать?** Надо сразу договориться, что каждый имеет право на кусочек личной свободы. Ни в коем случае не пытайтесь целиком занять жизненное пространство мужчины.

*** Мужчина боится**, что ваши отношения превратятся в стандарт «муж-жена», когда он приходит усталый с работы, а она готовит ужин в бигуди и старых тапочках.

Что делать? Конечно, не надо носить дома любимый поношенный халатик с дырочкой в кармане, его придется выбросить.

*** Мужчина боится ваших родителей.** Он думает, что они только и ждут случая, чтобы воскликнуть: «Мы сразу поняли, что он негодяй!» Он опасается, что они будут настраивать вас против и это испортит ваши отношения. Поэтому, не зная, как себя вести, мужчина иногда делает глупости. **Что делать?** Родителей от своего бойфренда держите подальше — так спокойнее.

*** Мужчина боится**, что вы будете претендовать на его деньги, особенно, если мужчина с достатком. Если ваш избранник из этой категории, то периодически он будет горестно вздыхать и спрашивать: «А любила бы ты меня, если бы я был беден как церковная мышь?» **Что делать?** Если вы его искренне любите, не уставайте говорить о своих чувствах, даже если он и не спрашивает.

*** Мужчина боится** того часа, когда ему придется выбирать, жениться на вас или нет.

Он уверен, что рано или поздно вы затеете разговор о том, что «состоите в гнусном сожительстве», что уже пора определиться и создать нормальную семью. **Что делать?** Не используйте силовых приемов, даже если очень хочется замуж. Достаточно быть просто внимательной и нежной к своему любимому.

Умные мысли

■ ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ — ОСНОВА ДРУЖБЫ И ГИБЕЛЬ ЛЮБВИ.

■ ВСЕ СУЩЕСТВУЕТ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА КТО-ТО ОБ ЭТОМ ПОМНИТ.

■ ТЫ НИКОГДА НЕ СМОЖЕШЬ ЗАБЫТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ ЗАБЫТЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО.

■ СТРАШНО НЕ ТО, ЧТО ВАС ОБМАНУЛИ ИЛИ ОБОКРАЛИ, СТРАШНО, ЧТО ВЫ ПОСТОЯННО ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ.

■ ПАМЯТЬ — ЭТО ТО, ЧТО ЕСТЬ В ТВОЕМ СЕРДЦЕ И ТВОЕЙ ГОЛОВЕ, А ЕСЛИ НИ ТАМ НИ ТАМ НЕТ, ТО И ФОТОГРАФИИ НЕ ПОМОГУТ.

Цифры и факты о лени

* Лентяи и бездельники живут дольше и работают, когда захотят, лучше трудоголиков.

* Все люди раз в 12 дней испытывают приступы лени — они могут длиться от 12 часов до 15 дней.

* Люди со II группой крови ленятся чаще других.

* Лень может иметь чисто медицинские причины, например, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем или сосудами.

* Самые ленивые люди в мире — французы. Они работают меньше остальных, а спят дольше.

* Жирная пища увеличивает приступы лени.

* Лениться по выходным полезно для мозга. Те, кто провел выходные в безделье, лучше работают в течение недели.

Стихи наших читателей

НУ ЧТО Ж ТЫ, СЕРДЦЕ?!

Блеснула молния в ночи,
Устроил ветер листьям трепку.
Дрова потрескивают в топке,
И сердце слышно как стучит.
Ну что ж ты, словно надорвалось,
Стучишь так жалобно во мне?
Я думать о других старалась —
Ты оставалось в стороне.
Нехорошо обиды скапливать.
Вот скоро солнышко взойдет...
И проспиртованные капли
Я пью за здравие твое.

ЖЕНСКАЯ ПЕЧАЛЬ

Где зарождается печаль?
В глазах обиженной девчонки...
Звенит печаль капелью звонкой,
Зовет печаль в шальную даль.
Она за женщиной повсюду
Спешит нелегкою тропой.
И только к старости, о чудо,
Печаль становится святой.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

■ УЧИТЕСЬ ОТЛИЧАТЬ МИНУТНОЕ НЕВЕЗЕНИЕ ОТ НЕСЧАСТЬЯ.

■ ВСЕГДА ГОВОРИТЕ О СЕБЕ ХОРОШО, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ УПОМИНАТЬ О СВОИХ ЛУЧШИХ ЧЕРТАХ.

Для тех, кому за...

● У бабушек, которые нянчат своих внуков, вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается на 55%. Риск заболеваний возрастает, если на воспитание детей тратится 9 часов в неделю и более.

● Пожилые люди, которые проживают с родственниками в одном доме, более одиноки, чем пожилые люди, которые живут одни, выяснили российские ученые. Общение с друзьями и соседями обеспечивает больший душевный комфорт пожилым людям, чем их контакты с родственниками.

● Ученые говорят, что внуки усваивают сказанное бабушками и дедушками в 2 раза лучше, чем родителями. Поэтому вы должны отвечать за каждое свое слово, эти слова надо продумывать.

● Воспоминания о счастливом прошлом делают старость счастливой, это выяснили американские геронтологи. Даже если пожилые люди не слишком довольны теперешней жизнью, ностальгия по счастливому прошлому помогает им получать удовлетворение от того, как они живут в старости. Чаще всего в таком возрасте люди переживают за будущую жизнь своих внуков и правнуков.

Откровенное письмо

Я скряга. Жадина. Скупердяйка

МОЯ ЦЕЛЬ — НАКОПИТЬ ОЧЕНЬ МНОГО ДЕНЕГ, СТОЛЬКО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЖИТЬ, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ.

В субботу встаю в шесть часов и объезжаю рынки: с утра можно выбрать самые дешевые и самые лучшие продукты. Моя страсть — распродажи. А еще лучше — ликвидация магазинов, когда на все — бросовые цены. Как-то я выпотрошила один такой ларек до основания — ходила туда каждый день, как на работу. Остановилась, только когда купила поводок для собаки, которой у меня нет и никогда не будет.

Я не езжу в отпуск. Зачем тратить на него свои деньги? Где-то с апреля начинаю ныть своим друзьям и знакомым, что придется все лето торчать в городе. Кто-нибудь из них обязательно посочувствует, и меня пригласят на дачу.

Я очень рано обнаружила, как можно манипулировать людьми, вызывая у них жалость. Когда в автобусе было много народу, мама меня брала на руки, и я начинала дико орать. Непременно находился человек, который кричал: «Ребенка задавили!» И я получала вожделенное место у окна.

Как-то мы с мамой пошли к директору школы просить материальную помощь. «Сделай грустное лицо!» — дернула она меня за руку перед входом в кабинет. Дальше мама, рыдая, расписывала, что нам нечего есть. На самом деле это было не так, потому что она работала в столовой и всегда приносила что-нибудь вкусненькое. Но когда мама рассказывала, как мы голодаем, у меня глаза наполнялись слезами, мне было жалко себя. С тех пор я могу заплакать в любой момент. Причем по-разному. Могу зарыдать по-детски: в голос, с всхлипываниями, закрывая лицо руками. По-женски, красиво — когда одна слеза долго катится по щеке. Этот способ мне пригодился, когда я недобирала одного бала для поступления в институт. Когда случались неприятности на работе. Когда надо было получить квартиру — тут, правда, пришлось добавить два обморока и один вызов «скорой помощи».

Да, меня жалели, но в душе я торжествовала, когда удавалось добиться своего, используя сочувствие и доброту людей. На самом деле я не жалкая и не бедная. Моя цель — накопить очень много денег, столько, чтобы начать жить, ни в чем себе не отказывая. Чтобы не испытывать страха бедности. Чтобы чувствовать за своей спиной твердую опору.

Но вот что странно. Денег у меня уже в несколько раз больше той суммы, которую я когда-то себе наметила, но чувства безопасности нет. Мне кажется, что копить надо больше, потому что инфляция, потому что все дорожает, потому что...

У меня просто рука не поднимется купить себе путевку на курорт. Маска «бедной и жалкой» приросла ко мне так, что жить стало тошно. Вроде бы изобразить несчастную просто. Но на самом деле ты все время в напряжении, все время подсчитываешь: не обманул ли тебя кто-нибудь, не переплатила ли ты, покупая что-то. Недавно шла по улице, занятая очередными подсчетами в голове, и не заметила, как из-за угла вылетела машина. Я едва успела отскочить — какие-то доли секунды отделяли меня от смерти. Но как только я оправилась от шока, то тут же подумала: а что было бы с моими деньгами? Кому бы они достались?

...Мне 39 лет. Я так и не успела пожить в свое удовольствие. Жалко себя. Надо что-то менять. Надо с чего-то начать...

Светлана Н., Московская обл.

Прикинь на себя

Старость должна быть мудрой

Дорогие пожилые люди, будьте мудры и доброжелательны, чтобы в сложных ситуациях ваши внуки могли спросить себя: «А как бы поступила на моем месте моя мудрая бабушка?»

* Одиночество опасно! Берегите своих мужей и жен.

* Отпустите с миром умерших. Любимый и родной человек после смерти продолжает жить в наших воспоминаниях, в нашем сердце.

* Наслаждайтесь посильной мышечной нагрузкой. Важно не стремление к результату (как в молодости), а наслаждение процессом физических упражнений, получение мышечной радости.

* Постоянно тренируйте мозг. Не торчите целыми днями у телевизора, поглощая сериалы. Разгадывайте кроссворды, читайте книги, смотрите познавательные передачи.

* Найдите новые интересы. В старости не поздно заниматься новыми делами. Теперь у вас есть возможность заниматься тем, на что раньше не хватало сил и времени.

* Всегда имейте незаконченное дело и планы на будущее: это продлевает жизнь. Замечено, что дольше всех живут дачники, потому что они каждый год ждут новых урожаев.

* Сами выбирайте, как провести лето, чем заняться в выходные. Не ждите, что кто-то организует вам жизнь. Надейтесь на себя.

* Спешите радоваться нажитому — с собой ничего не возьмешь. Перестаньте откладывать на потом, беречь на черный день. Спешите попробовать, посмотреть, сказать, увидеть.

* Будьте снисходительнее, мудрее. Несгибаемость принципов — признак не силы, а окаменелости. В зрелом возрасте требуются доброжелательность и общение с разными людьми.

* Прекратите контролировать все вокруг. Поверьте, молодые прекрасно справятся без вас. Контролировать вы можете только себя, свои эмоции, свое отношение к жизни.

* Не поучайте тех, кто помоложе. Легкомыслие — бич молодости, нравоучения — проклятие старости. Если хотите, чтобы дети и внуки с вами общались, не поучайте их. Лучше чаще задавайте вопросы и восхищайтесь! Советы стоит давать, только если их настоятельно просят, но и в этом случае будьте готовы к тому, что вашему совету не последуют. Еще хуже, чем советы, молодые воспринимают ваши рассуждения о том, какая молодежь плохая и какие вы были другие.

* Не теряйте чувство юмора. Это способ посмотреть на конфликт с другой, смешной стороны. Не утомляйте своих близких обидами и жалобами, иначе будете страдать от недостатка любви и уважения.

Дорогие пожилые люди, будьте мудры и доброжелательны, чтобы в сложных ситуациях ваши внуки могли спросить себя: «А как бы поступила на моем месте моя мудрая бабушка?»

В. М. Верижникова, геронтолог, врач I категории

Советы геронтолога

История любви

Английская пара, прожившая вместе около 70 лет, скончалась в один день с разницей в 11 часов. Их история любви закончилась, когда 93-летний Берт Суон умер в госпитале от бронхита. Его жены, 91-летней Дорин, не стало ранее тем же днем в доме престарелых. Но Берт так и не узнал о ее смерти. Супруги переехали в дом престарелых несколько лет назад, так как были уже не в состоянии ухаживать друг за другом. Дорин страдала склерозом и нуждалась в особом внимании. Встречаясь в коридорах, старички каждый раз целовались в губы. Они любили молча сидеть в саду дома престарелых, держась за руки.

Ёшкин кот!

Языком ляп — в рот кляп!

В СРЕДНИЕ ВЕКА ВСЕ ЖЕНЩИНЫ БЫЛИ ТИХИ И МОЛЧАЛИВЫ, ПОТОМУ ЧТО НА ЛИЦА ЛЮБИТЕЛЬНИЦ СБОЛТНУТЬ ЛИШНЕЕ НАДЕВАЛИ ЖЕЛЕЗНУЮ МАСКУ.

Более того, именно они считались колдуньями и ведьмами. Когда очередная ведьма оказывалась в руках церковного правосудия, ей на голову надевали кольцо на уровне рта и шеи с изогнутыми вертикальными скобами, замыкавшимися на затылке. Напротив ротового отверстия находился металлический клин, часто с шипами, который жертва вынуждена была взять в рот. Это мешало ей говорить. После этого жертву выводили на площадь, где привязывали на целый день к столбу на потеху публике.

Потом ведьмину сбрую усовершенствовали, превратив в узду для сварливой женщины. Появившись в середине XVI века в Шотландии, эта штуковина быстро распространилась по Европе. В народе ее окрестили позорной маской. Носить такую маску должны были не ведьмы и колдуньи, а обыкновенные женщины, осмелившиеся поднять голос против мужчины. За 300 лет (до 1800 года) к ношению позорной маски были приговорены десятки тысяч женщин.

В XVII веке уже любой мужчина мог заказать такую маску в городской кузнице, чтобы наказать жену или домашнюю прислугу за излишнюю болтливость. Примерно в это же время появилась деревянная колодка. Ее надевали на шею двум женщинам, стоящим лицом друг к другу. Так наказывались, например, торговки, поругавшиеся между собой на рынке: в масках, с кляпами во рту, закованные в колодку. Они могли весь день молча сверлить друг друга ненавидящим взглядом, периодически взвизгивая от щипков и шлепков праздных зевак. Не правда ли, очень действенные меры? Во всяком случае благодаря им женщины молчали вплоть до XX века.

Думай, думай

В чём хранить продукты?

КАКАЯ УПАКОВКА САМАЯ БЕЗОПАСНАЯ, А В КАКОЙ ЕДУ ЛУЧШЕ НЕ ПОКУПАТЬ?

Самая безопасная: стекло

Из стекла в продукт ни при каких условиях не переходят вредные вещества. Оно не придает еде постороннего запаха и вкуса, поэтому хорошо подходит, в том числе, и для кислых напитков. Единственный минус: стекло не защищает продукт от воздействия света.

Самая противоречивая: картонные пакеты

Картонные многослойные пакеты идеально защищают продукт от кислорода, ультрафиолетовых лучей и вредных бактерий. И это замечательно. Но такую тару внутри обрабатывают антибиотиками, поэтому молоко или сок в ней хранятся около полугода, если упаковка закрыта, и неделями — если открыта. Если правила хранения или производства нарушены, антибиотики могут попасть в продукт, а это способствует развитию дисбактериоза и может вызвать аллергическую реакцию.

Сварили картофель в мундире? Не спешите выливать воду. В ней очень много минеральных веществ, за которые будут очень благодарны комнатные растения. Перед поливом не забудьте ее остудить.

Самая невкусная: жестяная банка

Металлическая упаковка надежно защищает продукт от порчи, но в ней, хоть и в небольших дозах, но присутствуют тяжелые металлы — свинец и олово. Они могут стать причиной аллергии или расстройства кишечника. Как правило, вредные металлы не выделяются из упаковки, потому что внутри она покрыта особым лаком. Но под воздействием кислых соков, пива, алкогольных коктейлей они могут переходить в продукт. Чем дольше хранится банка, тем выше вероятность, что вкус продукта станет «металлическим». Если консервы открыли, то под влиянием кислорода содержание свинца и олова в них начинает быстро возрастать. Поэтому такую еду необходимо переложить в стеклянную банку с крышкой.

Самая токсичная: пластик

В пластиковой упаковке долго хранить можно только некислые блюда и напитки. Самым безопасным пластиком сегодня считается полиэтилен и полипропилен. Узнать такую тару легко по знаку PE или PP. Тем не менее даже этот пластик содержит токсичные вещества. Некоторые продукты в подобной таре становятся ядом замедленного действия, например, майонез. Уксус, который входит в его состав, «вытягивает» диоксид, который вместе с пищей попадает в наш желудок и вызывает несварение. Поэтому майонез лучше покупать в стеклянной таре.

Самая опасная: «металлический» пакет

Любителям перекусить сухариками, чипсами и орешками нужно быть внимательными. Красивые пакетики с вкусностями нередко опасны. Дело в том, что для их скрепления используют токсичный клей. Он может вызвать многие проблемы со здоровьем, вплоть до появления рака. Ко всему прочему сухарики и орешки впитывают всевозможные вещества из упаковки. Поэтому лучше всего выбирать такие товары в пакетах, помеченных знаком PP — они сделаны из более-менее безопасного материала.

Самая нежаркая: лоток

Продукты быстрого приготовления продаются в таре. Для изготовления такой упаковки нередко используют полистирол — вредный материал. В холодном виде он не опасен. Но при контакте с горячей водой может выделять токсины. Вот почему лучше не заливать кипяток прямо в упаковку, а сначала переложить продукт в эмалированную посуду.

ЕСЛИ ДОРОЖАЕТ, ТО ВЕЗДЕ. ЕСЛИ ДЕШЕВЕЕТ, ТО... НЕ У НАС.

Не навреди

Ни в коем случае не накапливайте дома мусор. Немецкие инфекционисты предупреждают: хранение отходов опасно для здоровья. В частности, от грибков, образующихся при разложении, могут начаться проблемы с кожей и возникнуть сложности с дыханием. Даже если просто поднять крышку мусорного ведра, споры полетят во все стороны. Чем больше спор вы вдохнете, тем хуже для здоровья. Споры грибков от мусора могут привести к аллергии, астме, лихорадке и кожному зуду.

Пригодится

УСТРАНИТЬ неприятный запах в ящике стола или серванте помогут несколько кусочков древесного угля в коробочке с отверстиями. Через 2-3 дня вы почувствуете эффект.

ИЗБАВИТЬСЯ от неприятного запаха в квартире помогут растертые в порошок сухие листья мяты, цветки лаванды, лепестки розы или гвоздики, ваниль, опилки или хвоя можжевельника, кедра, сосны. Насыпьте на слабо нагретую металлическую или керамическую пластинку, и приятный аромат распространится по всем комнатам.

ОТ неприятного запаха мебели тщательно промойте ее изнутри — ящики, полки и стенки обработайте розовым раствором марганцовки, просушите на воздухе.

ОТ неприятного запаха в туалете просто сожгите лист газетной бумаги. Так же можно избавиться от запаха табака, если в семье есть любитель покурить в туалете.

Для вас, мадам — *Рекомендуем*

Нелюбимые дела...

ДАЖЕ У ОБРАЗЦОВОЙ ХОЗЯЙКИ ЕСТЬ ДОМАШНИЕ ДЕЛА, КОТОРЫЕ ОНА ТЕРПЕТЬ НЕ МОЖЕТ. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ С НЕЛЮБИМЫМИ?

1. **Утюжить белье.** Смените гардероб: современные ткани не мнутся.
2. **Менять постель.** Надевайте наволочку, вывернув наизнанку, продев в нее руки и ухватив подушку за 2 ближних к вам «ушка». Приобретите удобный пододеяльник: с отверстием по всей длине, застежкой-молнией и незашитыми уголками (через них легко захватить и расправить одеяло).
3. **Чистить туалет.** Доверьте эту работу мужчинам. У вас нет мужчины? Есть смысл его завести. Ему — щетку и освежитель, вам — цветы и минуту отдыха.
4. **Разбирать шкафы.** Там столько всего! Ровно в 3 раза больше, чем вам нужно. Поэтому достаньте из шкафа все и разложите на 3 кучки: «нужное», «ненужное» и «пока не решила». Первую после мытья шкафа положите обратно, вторую раздайте нуждающимся, старье выбросьте. Третью сложите в пакет и через полгода примите решение.
5. **Вытирать пыль.** Чтобы избежать рутинной работы, накройте пленкой быстро грязнящиеся поверхности: верх холодильника, шкафов на кухне. Можно обработать поверхности антистатиком.
6. **Собирать игрушки.** Родственники их дарят, дети раскладывают, а собирать вам... Сшейте настенный коврик с липучками, нашейте их на мягкие игрушки. Сегодня можно развесить так, завтра эдак, что с радостью и будут делать ваши чада.
7. **Готовить.** За один раз готовьте впрок блюда, которые можно хранить в морозилке: пельмени, вареники, сырники, голубцы, блины, фаршированный перец, овощи для супов и тушения. А в нужный момент легко извлекаете их из холодильника.
8. **Мыть посуду.** Может, ее у вас слишком много? Для семьи из 4 человек на кухне достаточно иметь 5 кастрюль и 3 сковороды разного размера, казан и гусятницу.
9. **Стирать шторы,** а еще снимать и вешать обратно. Может, обойдетесь и без них, узнав такой факт? За полгода в занавесках скапливается 0,5 кг пыли!
10. **Убираться.** Посчитайте, во что вам обойдется чистка квартиры, если пригласить помощницу по хозяйству из частной фирмы. Так что у вас есть шанс самой заработать, трудясь себе на благо.

Ситуация — *Ещё та проблема*

В гости с ребёнком

Главное правило, которое нельзя забывать счастливым родителям: вашего ребенка не должно быть «слишком много».

ЕСЛИ К ВАМ ПРИШЛИ ГОСТИ С ДЕТЬМИ

* Прежде всего вы должны помнить, что на поздних и многолюдных вечеринках детям делать нечего, поэтому, приглашая своих друзей, обремененных детьми, уточните, есть ли им с кем оставить ребенка. Это уточнение будет им сигналом: «Вечеринка — для взрослых!»

* Хозяева имеют полное право приглашать к себе гостей, оговаривая, что ожидают только взрослых. Если вы боитесь обидеть друзей, просто вежливо скажите, что хотелось бы спокойно пообщаться, чтобы ничто не отвлекало. Помните, что каждый имеет право принимать гостей на своих условиях.

* Если вам впервые предстоит принимать ребенка, уберите из зоны его досягаемости все хрупкое, острое и бьющееся, закройте двери в запретные помещения, а также балконные двери и низко расположенные окна. Как правило, одного посещения бывает достаточно, чтобы в дальнейшем вы уже не забывали принимать все эти меры предосторожности.

* Самые предусмотрительные хозяева в преддверии той минуты, когда игры наскучат, запасаются лакомствами и напитками, от которых дети обычно не в силах отказаться.

* Опытные хозяева, в чьем доме дети бывают часто, обычно имеют несколько игрушек, ярких книжек и дисков с мультфильмами, чтобы было чем занять малышей.

ВЫ ИДЕТЕ В ГОСТИ С РЕБЕНКОМ

* Если ваш малыш часто капризничает, находясь в незнакомом месте, не отходит от мамы, если он привык всегда быть в центре внимания, значит, его еще рано брать с собой, отправляясь в гости.

* Ребенка, который не понимает слова «нет», тоже лучше оставить дома.

* Отправляясь в гости в семью, где нет детей, возьмите с собой пару любимых игрушек и книжек вашего чада. Тогда хозяевам не придется ломать голову над тем, чем бы занять маленького гостя. А если в доме дети есть, у них будет возможность заняться чем-то новым.

* Не засиживайтесь в гостях. Обилие новых впечатлений слишком будоражит нервную систему ребенка. Не стоит дожидаться момента, когда он начнет капризничать или так устанет, что заснет.

* Если, получив приглашение, вы не уверены, что оно распространяется и на вашего ребенка, спросите прямо: «Вы приглашаете всю нашу семью или только взрослых?» или скажите (если вас больше устраивает завуалированная форма): «Спасибо, мы бы с удовольствием пришли, но сначала мне надо найти кого-нибудь, кто бы согласился посидеть с нашим малышом, я попозже перезвоню и уточню, сможем ли мы прийти». Такой ответ на приглашение дает возможность хозяевам либо сразу пригласить вас вместе с ребенком, либо согласиться на ваше уточнение, если приглашение вас вместе с малышом не входило в их планы.

* Главное правило, которое нельзя забывать счастливым родителям: вашего ребенка не должно быть «слишком много». Вы идете в гости, а не на конкурс «Лучший малыш года», каким бы славным он ни был.

И. В. Мишкин, семейный психолог

Полезно знать

ЛИСТЬЯ МОНСТЕРЫ ТУСКНЕЮТ? 1 СТАКАН ПИВА (ЛУЧШЕ ЖИВОГО) РАЗВЕДИТЕ С ВОДОЙ (1:1) И ПРОТИРАЙТЕ ЛИСТЬЯ КАЖДЫЕ 3 ДНЯ.

Проверено на себе

ЕСЛИ ЧУЛКИ КРАСЯТ ПЯТКИ

Купила чулочки, а оказалось, что они очень сильно красят пятки. Думала, придется выбрасывать, но по совету тети положила чулки на 40-50 минут в подкисленную уксусом воду, после чего высушила, не споласкивая. В дальнейшем можно стирать их как обычно. Уксус «запечатывает» цвет. Кстати, по этой технологии спасала от линьки постельное белье.

Н. Исаева, Пермь

ЛАВАНДА ВМЕСТО НАФТАЛИНА

Чтобы белье в шкафу приятно пахло, не покупаю никаких освежителей воздуха. Вешаю в шкафу высохшие бутоны роз в красивых мешочках, а еще лучше — лаванду, ее моль не любит. И еще высушиваю апельсиновую кожуру и использую по тому же принципу.

О. Н. Горохова, Московская обл.

ЗАСОРИЛАСЬ РАКОВИНА?

Возьмите 1 л 9%-ного уксуса и 5 ст. ложек пищевой соды. Соду засыпьте в отверстие, сверху залейте уксус. Начнется реакция — дайте ей закончиться. Затем в сливное отверстие слейте чайник крутого кипятка. Повторяйте процедуру по мере надобности.

Л. Приходько, Пенза

Французские уроки красоты от актрисы Катрин Денёв

Не бойтесь взрослеть!

Трудно сказать, что делает женщину притягательной. Быть может, умение двигаться, говорить или слушать. Но одно знаю наверняка: одежда почти не имеет к этому отношения — в отличие от любви к жизни.

1 Во всем нужна мера. В умелых руках косметика творит чудеса. И все же главное — вовремя остановиться. Всегда используйте чуть меньше косметики, чем вам кажется нужным. С возрастом умная женщина начинает краситься меньше.

2 С сияющей косметикой, особенно это касается мерцающих теней и румян, надо быть очень осторожной. Я отдаю предпочтение матовым текстурам, базовым средствам без блеска.

3 Лицо — это то же полотно. Вначале необходимо его загрунтовать и только потом накладывать краски. Я всегда наношу тональное средство на предварительно увлажненную кожу, и лицо свежеет как по мановению волшебной палочки.

4 Всегда подвожу брови, даже когда не наношу никакой другой косметики. Ухоженные брови меняют лицо и его выражение.

5 Осветление волос переносится волосами болезненно. Советую в течение недели наносить на волосы кондиционер не только после мытья шампунем, но и до него — это защитит и увлажнит их перед окрашиванием. Идеально восстанавливает поврежденные волосы лавандовое масло.

6 Мой косметолог не советует наносить ночной крем ежевечерне — кожа начнет лениться. Поэтому я пользуюсь ночным кремом не чаще трех раз в неделю.

7 Трудно сказать, что делает женщину притягательной. Быть может, умение двигаться, говорить или слушать. Но одно знаю наверняка: одежда почти не имеет к этому отношения — в отличие от любви к жизни. Любите жизнь, и она ответит вам взаимностью. Это качество не зависит от возраста, стиля и размера кошелька.

8 Не бойтесь взрослеть, ведь в каждом возрасте есть своя прелесть. Прожитые годы — не только бремя и потери, но и опыт, мудрость, чувство юмора, трезвый и спокойный взгляд на вещи.

9 Когда женщина влюблена, она прекрасна. Влюбленную женщину чувствуешь на расстоянии. Дело даже не в счастье, которое дарит любовь. Она может быть и несчастной. И все равно влюбленная женщина не ходит, а летает. Именно это особое чувство превращает любую Золушку в принцессу.

10 Дурнушек из нас делает настроение, а не внешность. У вас не совсем идеальный маникюр, вскочил прыщик на носу? Это не повод для депрессии.

11 И отдыхать, и работать надо так, чтобы это приносило удовольствие. Мы, французы, устраиваем двухчасовые обеды в разгар рабочего дня и непременно ужинаем в ресторане, а если дома, то обязательно сервируя стол.

12 Не стоит спускать пар в фитнес-клубе — если ненавидите спорт, станете еще более усталой и злой.

13 Нельзя ставить свою жизнь в зависимость от чужого мнения. Наслаждайтесь своей красотой. Воспринимайте ее как дар.

* Лучшим средством для красоты волос голливудская дива Джулия Робертс считает обыкновенный майонез. Она наносит его на волосы в качестве маски.

* Николь Кидман моет голову клюквенным соком. А когда ей хочется, чтобы волосы блестели, ополаскивает их шампанским.

* Чтобы кожа всегда была свежей, Ким Бессинджер смешивает в равных частях минеральную воду и свежее молоко и протирает таким лосьоном лицо несколько раз в день.

На все случаи жизни

БАДЯГА ЛИЦО ПРЕОБРАЗИТ

Эта восстанавливающая маска помогает клеткам кожи получить полный набор нужных витаминов, нормализует обменные процессы, улучшает цвет лица. Возьмите 1/2 стакана любого натурального сока, добавьте в него 1 чайн. ложку спиртовой настойки ромашки и боярышника, 1/2 чайн. ложки порошка бадяги, добавьте косметическую белую глину и 1 чайн. ложку льняного масла, чтобы получилась кашица. Все тщательно размешайте. Наносите маску на кожу лица и шеи круговыми массирующими движениями. Оставьте на 10-15 минут. Удалите салфеткой или ватным тампоном. Применяйте 2-3 раза в неделю. Эта маска рекомендуется для тех, у кого нормальная и сухая кожа лица.

От первых морщин поможет маска из 2 чайн. ложек размятой малины и взбитого яичного белка.

ПОД ГЛАЗАМИ ТЁМНЫЕ КРУГИ

Утром после бессонной ночи под глазами появляются темные круги? Избавиться от этого поможет ореховая мазь, которую надо заранее приготовить. Примерно 25-30 г сливочного масла смешайте с несколькими молотыми грецкими орехами без кожуры. Добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока, хорошенько перемешайте и поставьте в холодильник. Утром эту мазь на несколько минут нанесите на веки, потом аккуратно снимите. После этого сделайте небольшую гимнастику: посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. Если есть возможность, лучше делать это у открытой форточки.

ОЖИВЛЯЕМ СУХУЮ КОЖУ

Эта домашняя маска из кофе не просто тонизирует сухую кожу, но и мягко очищает ее, питает, делает ровной. В кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки, добавьте маленькую щепотку соли, столько же корицы, 1 ст. ложку любого растительного масла и 1 чайн. ложку сахара. Хорошо все размешайте и нанесите на лицо легкими массажными движениями. Через 10 минут смойте теплой водой.

БЕЗУПРЕЧНОЕ ДЕКОЛЬТЕ

При недостаточном уходе кожа в области декольте покрывается мелкими морщинками. Чтобы этого избежать, один раз в неделю делайте маску с медом и сливками. По отдельности взбейте в густую пену 1/2 стакана сливок и белок 1 яйца, затем смешайте обе массы. Введите в смесь 1 чайн. ложку подогретого меда и полученную массу нанесите на область декольте. Через 10 минут смойте теплой водой, кожу вытрите насухо и смажьте увлажняющим кремом.

Проверено на себе

Спасибо всем за добрые советы!

Мне 76 лет. Жизнь была тяжелая, и здоровье все растратила, работала: на ткацкой фабрике ткачихой, одна, без мужа, подняла троих детей, на себя внимания особо никогда не обращала. У меня много лет болели суставы и позвоночник — ни согнуться, ни разогнуться. Ходить практически не могла. В последние месяцы все посыпалось одно за другим — давление перестало снижаться, даже от таблеток, появилась одышка, и суставы распухли, да так сильно, что искры из глаз, когда по лестнице поднимаешься. Врачи махнули на меня рукой, мол надоела нам со своими болячками. У нас раньше в деревне, где я жила, делали скипидарные припарки. Очень хорошо это помогало. А сейчас есть специальные скипидарные ванны из настоящего живичного скипидара, очень много о них в вашей газете читала. Вот и решила их тоже попробовать, хуже-то не будет. Примерно через месяц заметно снизилось давление, сон стал крепче. Постепенно суставы начали проходить, мне стало легче передвигаться. Как сделала полный курс ванн — заметно полегчало, спину больше не прихватывает и снова бегаю как заведенная, суставы больше не беспокоят. Кроме того, я скинула лишний вес, теперь и сердце спокойно работает, и одышки нет. Спасибо вам большое, что не бросаете таких, как я, помогаете и советом, и добрым словом.

Зинаида Петровна Малышева, Пестово

Верю, что всё самое хорошее у меня ещё впереди!

Страшно смотреть на мои распухшие, изуродованные, недвижимые суставы. Запустила артроз, а в итоге почти пять лет без движения. Набрала в весе (95 кг при 160 см), появилась гипертония, остеопороз, в позвоночнике образовалась грыжа диска — такие страшные боли, что слезы из глаз. Врачи только операцию предлагают, но денег на нее нет. Плачу от отчаяния и беспомощности, жить не хочется. Моя лучшая подруга, Надежда Николаевна, рассказала, что ей очень помогли скипидарные ванны, ее свекровь от них ходить начала, а невестка от целлюлита избавилась. Ей сын раствор для ванн на оборонном заводе доставал — он у нее военный, там для своих делают. К моему счастью, в вашей газете прочитала, что теперь эмульсию можно приобрести в любой аптеке. И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогло! Подскажите, пожалуйста, можно мне их делать при моих болячках и как именно? Вижу, что другие тоже вам пишут, говорят, ванны им помогают. Верю, что все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется!

Вера Михайловна Сурикова, 65 лет

Такой подъём сил и энергии, будто мне снова 20 лет!

Мне 32 года, и я страдала от ожирения — 25 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала голодать, лекарства пила — ничего не помогало. Появилась гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвислая и морщинистая — я превратилась в дряхлую старуху! В результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна! Моя лучшая подруга рассказала о скипидарных ваннах, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, суставы прошли и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу! Кожа стала такой нежной и бархатистой, от морщин и следа не осталось! Похудела на 18 кг, такой подъем сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное — я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Я только сейчас жить начала!

Светлана Снегирева, Москва

Из почты «Айболита»

Скипидар в тело, чтоб душа пела!

Уважаемые читатели, хочу вам рассказать, как я принимала скипидарные ванны. 12 лет я мучилась от артроза суставов, а еще остеохондроз, гипертония, бронхит — болезней куча. Приходила в голову мысль: чем так мучиться — лучше умереть. Никакое лечение не помогало, а врачи только футболили друг к другу да на возраст кивали. Я совершенно случайно прочла в газете заметку про скипидарные ванны Залманова и не поверила, что такое бывает. Решила попробовать, терять ведь уже нечего. Начала делать и сразу почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый камень с плеч! И так хорошо, что слов нет! Боли в суставах прошли совсем, давление снизилось, про боли в позвоночнике забыла! И еще кожа удивительно изменилась — стала упругой, гладкой, такой шелковистой! Я забыла о своем настоящем возрасте. Доктор Залманов открыл по-настоящему чудесное средство! Его ванны — это живая помощь. И я присоединяюсь к тысячам благодарных отзывов людей, которые уже испробовали и продолжают пользоваться этим средством. Всем своим знакомым рекомендую!

Инна Петровна Городничева, 72 года

Как я избавилась от шпор

Здравствуйте! Я тоже попробовала скипидарные ванны. Раньше страшно мучилась шпорами на ногах. Ходить даже по дому для меня было мучением. А сейчас еще огород надо обустраивать, за скотиной ухаживать. Так мучилась, аж слезы из глаз. Потом купила себе скипидарные растворы и начала то в тазике ноги парить, то примочки делать. Не заметила, как про шпоры забыла, спокойно ходить начала. А кроме этого еще и давление снизилось, спать стала лучше. Вот уже и картошку посадила, и огурцы высадила, в огороде все так и прет, а я жизни радуюсь вместе со скипидарным раствором. Спасибо огромное за ваши советы!

Нина Петровна, Саратовская обл.

Скипофит®
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
Внимание! АКЦИЯ!*
СКИДКИ ДО 30%
+ всем подарки для здоровья
www.skipofit.ru

Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. 8 (495) 790-76-96.
www.naturmed.ru
РЕКЛАМА С 07
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-69-41, «АБ» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Воронеж — (4732) 52-63-83; Набережные Челны — (8552) 33-59-79; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону (863) 263-05-23(24); Самара (846) 270-54-04 ; Магнитогорск — (3519) 31-74-55; Уфа — (347) 252-43-45.
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1067746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
* Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 01.03.11 до 30.06.11

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

23 года, рост 163 см, вес 52 кг, инвалид II группы (сахарный диабет). Медработник, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой до 28 лет без вредных привычек.

Сергей, а/я 4, пос. Уральский, Нытвенский р-н, Пермский край, 617005

***

24 года, рост 178 см, вес 83 кг, нарушена речь (заикаюсь). Порядочный, добрый, спокойный, покладистый. Не пью, не курю, работаю. Устал от одиночества. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой до 30 лет, инвалидом III группы, с нарушением речи (заикание), можно с нарушением слуха или другими недостатками. Ради шутки и любопытства не пишите.

Игорь Викторович Агапов, а/я 118, Орел, 302028

***

26 лет. Курю, выпиваю по праздникам, не судим, не женат. Живу один, работаю грузчиком. Ищу скромную, некурящую девушку 26 лет, желательно худенькую, инвалида III группы, без детей, хорошую хозяйку, желательно из Волгограда или из деревни под Уфой и воспитанницу детского дома. Согласен на переезд.

Александр Владимирович Зайцев, с. Старый Костек, Хасавюртовский р-н, Дагестан, 368025

***

Скоро исполнится 26 лет. Татарин, высокий, без вредных привычек. Живу в деревне с родителями, держу скотину, работаю. Познакомлюсь с доброй, заботливой девушкой, готовой на переезд в пределах Татарстана.

Ринат Ирекович Хасанов, ул. Ленина, 41, д. Новые Тинчали, Буинский р-н, Татарстан, 422422

***

30 лет, очень скромный, домосед, работящий. Люблю детей. Ищу такую же скромную, работящую девушку 25-30 лет, можно с детьми, но без вредных привычек. Согласен на переезд в любой город ЮФО.

Максим, д/в, п/п 8503 230529, Городовиковск, Калмыкия, 359050

***

33 года, рост 165 см, вес 70 кг, инвалид детства II группы. Спокойный, не курю, не пью, без детей. Люблю добрых и честных людей, чистоту и порядок. Есть жилье в Волгограде. Познакомлюсь с женщиной, толстушкой, хорошо бы инвалидом II-III группы.

Азат Шакуров, ул. Гагарина, 9, кв. 54, Лениногорск, Татарстан, 423250

***

Пишу в надежде на знакомство с доброй, непьющей, верующей одинокой женщиной 35-45 лет, хорошей хозяйкой. Очень хочется создать семью! Мне 40 лет, инвалид II группы. Люблю чистоту, порядок, рыбалку, природу (она у нас отличная), музыку, книги. Очень общительный, без вредных привычек.

Станислав Владимирович Буйло, ул. Партизанская, 64, кв. 4, Урюпинск, Волгоградская обл., 403110

***

40 лет. У меня тромбофлебит глубоких вен. Женат не был да, видно, и не женюсь... Кому нужен больной, толстый, 40-летний мужчина, не урод? Есть свое жилье в селе, но нет доброго, преданного друга. Если не страшно с таким познакомиться, пишите.

Без подписи, а/я 15, главпочтамт, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

***

40 лет, рост 176 см, вес 70 кг. Приятной внешности, без вредных привычек, уравновешенный, целеустремленный, образованный. Женат не был, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой.

Юрий Николаевич Наумов, ул. Победы, 24, ст. Старопавловская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357321

***

40 лет, рост 178 см, вес 70 кг, русский. Без жилищных и материальных проблем. Ищу свою половину 35-45 лет, добрую, заботливую женщину. Есть свое жилье, но согласен на переезд.

Андрей, д/в, п/п №4887959, главпочтамт, Астана, Казахстан

***

42 года, инвалид III группы по зрению. Трудоспособный, сам себя обслуживаю. Живу в Московской области, есть жилье. Не пью, работаю. Для создания семьи хочу познакомиться с одинокой девушкой, возможно с таким же недугом, как у меня, из Московской области или близлежащих областей.

Игорь Васильевич Помялов, д/в, Москва, 109044

Время идет, здоровье не очень, и душа болит за единственного сына. Больно смотреть, как он одинок. Молодой, симпатичный, всей душой хочет иметь семью, детей, но... не судьба. Сыну 35 лет, он инвалид II группы по общему заболеванию. Очень добрый, покладистый, неконфликтный. Не пьет, не курит. Ему бы найти такую же простую, православную женщину, умеющую готовить, любящую порядок. Может, и в нашем доме зазвучит детский смех и поселится счастье. Жду писем!

Татьяна Ивановна, пос. Ср. Ахтуба, Волгоградская обл.

От редакции: поскольку у Татьяны Ивановны очень болят ноги и ходить на почту далеко, публикуем номер телефона: 8-961-081-14-66.

***

50 лет, разведен, живу в Сибири. Не работаю, на пенсии. После удаления желчного пузыря появились проблемы со здоровьем, и по мужской части не все в порядке. Поэтому ищу порядочную, чистоплотную женщину, близкую мне по возрасту, для жизни без интима, с небольшими проблемами со здоровьем, проживающую в Краснодарском крае. Хочу купить там жилье и переехать на постоянное место жительства.

Без подписи, д/в, п/д №296225, Кемерово, 650001

***

55 лет, рост 168 см. Не курю, к спиртному равнодушен, Козерог, трудоголик, без вредных привычек и с чувством юмора. Не альфонс. Буду рад знакомству с одинокой, привлекательной женщиной, желательно с Северного Кавказа. Согласен на переезд.

Юнуз, д/в, п/уд. №69526, Назрань, Ингушетия, 386102

***

57 лет, рост 165 см, 6 лет назад овдовел. Работаю, есть дом. Не курю, люблю животных. Создам семью с женщиной, которая ведет здоровый и трезвый образ жизни.

Николай, д/в, Новоалтайск, Алтайский край, 658087

***

63 года, рост 165 см, вес 64 кг. Спокойный, врать и хитрить не умею. Не курю, не пью. Люблю рыбалку и походы за грибами и ягодами. Хочу познакомиться со спокойной, бесхитростной женщиной, у которой есть трудности с жильем.

Николай Мерзликин, ул. Рабоче-Крестьянская, 42, кв. 3, Кирсанов, Тамбовская обл., 393360

***

Одиночество — страшная болезнь. Летом еще куда ни шло: работа в огороде, да и во дворе дел хватает. А зимой — тоска. Прошу откликнуться такую же одинокую, добрую, неалчную женщину, чтобы была другом и помощницей в моих делах. Вот уже 3 года живу в сельской местности. Вокруг лес. Занимаюсь огородом, но не хватает опыта. Земли много, растет все, вода во дворе. Здоровье пока дай бог каждому, хотя уже 70 лет. С нетерпением буду ждать писем!

Рудольф Дмитриевич Ильин, ул. Лесная, 51, с. Шолья, Камбарский р-н, Республика Удмуртия, 427945

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА реклама с 54
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
диабет, излишний вес, остеопороз, бесплодие
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД» г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. ОГРН 1073667008337
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Ищу добрую женщину, знающую мимику

47 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид по зрению. Глухой, разговариваю жестами и голосом. Разведен, две дочки. Добрый, трудолюбивый, с чувством юмора. Не люблю обманщиков, злых и лживых. Не курю. Работал на металлургическом заводе и машзаводе, но пришлось уволиться, когда начал терять зрение. Сейчас на пенсии, занимаюсь хозяйством. Умею все делать, могу отремонтировать любую технику. Живу с мамой в частном доме с удобствами. На переезд не согласен. Хочу познакомиться с доброй, глухой или слабослышащей женщиной, знающей мимику, хорошей хозяйкой, согласной на переезд ко мне. Если кто-нибудь знает глухую женщину, передайте ей мой адрес, пожалуйста.

Сергей Черемнов, ул. Первомайская, 223, пос. Тульский, Майкопский р-н, Республика Адыгея, 385730

Армянин, 75 лет, рост 160 см. Без вредных привычек, трудоспособный, подвижный, хозяйственный, несудимый. Буду благодарен тому, кто предоставит проживание с пропиской. Обещаю быть хорошим другом и помощником.

Генрих Сергеевич, д/в, п/п 1803 228911, Волгоград, 400055

ЖЕНЩИНЫ

Хочу помочь своей дочери. Ей 29 лет, худенькая, среднего роста. Симпатичная, но замкнутая. Работает, живет с нами, родителями. Наташа замужем никогда не была, детей нет. Хочется, чтобы нашелся добрый, спокойный, работящий молодой человек без вредных привычек. Из мест лишения свободы прошу не писать. Не хотим лишних потрясений, несите свой крест сами, раз уж так вышло. Пишите по адресу:

Наталье Николаевой, д/в, главпочтамт, пос. Солнечнодольск, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356126

***

С помощью «Айболита» хочу найти свою вторую половинку. О себе: мне 30 лет, инвалид III группы по общему заболеванию. Невысокого роста, замужем не была, детей нет.

Без подписи, д/в, п/п 5202 956098, с. Иртыш, Черлакский р-н, Омская обл., 646261

Дочери 36 лет, инвалид II группы. Неполная, не пьет, не курит, работящая, получает пенсию. Мне уже 60 лет, а хорошего зятя нет. Очень прошу откликнуться на мое письмо хорошего мужчину. Главное, чтобы не пил, а работал. Хочу видеть дочку счастливой!

Валентина Ерофеевна Вятютнева, д/в, о/с №38, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

46 лет, рост 164 см, вдова, средней полноты, без вредных привычек. Дети взрослые. Сельчанка, очень одинока. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 60 лет, можно инвалидом, вредные привычки в меру.

Ирина Казакова, д/в, с. Краснощеково, Алтайский край, 658340

***

57 лет. Сын вырос, женился, навещает, а потом опять одиночество. Пережила предательство как мужа, так и подруг. Так хочется найти любимого человека, поглядеть друг другу в глаза и полюбить. Судимых прошу не писать.

Валентина, ул. Ярославского, 71, Алатырь, Чувашия, 429820

***

Очень-очень одиноко! Без мужа растила сыновей. Один умер 5 лет назад, он был участником афганских событий, ему было всего 36 лет. А другой 10 лет назад ушел из дома и пропал без вести. С тех пор совершенно одна. Родственников много, но у каждого своя жизнь. Я верующий человек, хожу в церковь. Если мое письмо прочтет такой же одинокий верующий человек, которому 60 лет и он хочет встретить свою старость достойно, жду письма.

Раиса Андиева, д/в, Беслан, РСО-Алания

Надоела ручная стирка?
Представьте себе, Вы:
· больше не стираете руками;
· экономите на химчистке;
· забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!
Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода**!
Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев**!
20 Вт, 200 г. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит:
· естественную вентиляцию и увлажнение;
· **автоматический переворот яиц** (каждый час);
· оптимальную температуру;
· Вместимость 36, 63 и 96 яиц! **При заказе до 10 июля в подарок 3 упаковки корма для кур «Здравур»**
Пр-во Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.

Цены на другие модели инкубаторов уточняйте
Чудо-наседка — здоровые цыплята!
Цена — 3920 руб. (63 яйца (220/12 В)

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука. С ним Вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.

Цена — 1530 руб.

А ты бросил курить?
Вообразите себе, что можно легко и **без мучений бросить курить** всего за 4 дня! Как? Продолжая курить, но специальные сигареты В.М.Захарова.
Результат? Более 10 000 человека уже сделали это!
Не дай убить себя привычке — пройди курс «Бросай курить»!

Сертификат № РОСС RU.АЕ62.Н03189
МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
Цена — 1800 руб. Пр-во: Россия.

«Чудо»-помощь на кухне!
В уникальной электропечи «Чудо» Вы:
· будете не только **жарить**, но и **тушить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты;
· сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
· **сэкономите расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно);
· получите четыре устройства в одном!
Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!
0,5 кВт. Пр-во: Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.

Цена — 1900 руб.

Какая соковыжималка выжмет сок из любого продукта?
С нашей соковыжималкой Вы: · **выжмете сок из любых продуктов:** твердых и мягких продуктов, косточковых ягод и овощей (даже из смородины, томатов, свеклы и моркови); · нашинкуете и натрете овощи и фрукты (диски в комплекте); · с легкостью **переработаете весь урожай** на сок (производительность **51 кг в час!**)
Пейте 100% сок и будьте здоровы!
Гарантия 1 год. 250 Вт. Срок службы 6 лет.

Цена — 3650 руб. Пр-во: Россия.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г.Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru
РЕКЛАМА С 55
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! реклама

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

Бог в помощь

Икона Блаженной Валентины Минской

Еще при жизни матушка говорила: «Приходите ко мне на могилку как к живой — всем добрым людям помогу...» Слова старицы стали пророческими. Несут люди к матушке свои беды, скорби, печали, делятся с ней и своей радостью. Мамы на руках приносят своих болящих деток, опускают к матушке на могилу со слезами и надеждой на заступничество.

МОЛИТВА

«О блаженная мать наша Валентина! Как и во дни земные жизни твоей с любовию принимала всех страждущих и немощствующих, всех в скорбях и болезнях сущих и молитвами твоими исцеляла недуги их, также и нам, с верою и умилением приходящим к тебе, у Господа исцеления испроси. Услышь нас, недостойных, блаженная Валентина, и принеси наша моления ко Престолу Всевышнего, а мы с радостью восхвалим Пресвятую Троицу: Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Публикуется по просьбе Светланы Яковлевны Трегуб из Барнаула

Кошмарики

УБЕЖИЩЕ ОТ ВСЕХ НЕВЗГОД

Необычную спасательную капсулу спроектировал бывший военный инженер из Подмосковья Евгений Убийко. Внутри капсулы до 20 человек смогут укрыться от аномальной жары, холода и отравляющих веществ, урагана и землетрясения. Внутреннее убежище покрыто фольгой. Она снабжена всем, что необходимо для пребывания в течение 40 суток.

НА ПОЛЕНЕ — ГЕРБ СТРАНЫ

Чудо случилось в селе Малые Ланки на Львовщине. Иван Федак колол дрова и вдруг в разрезе старого бука увидел какое-то изображение. Присмотрелся — трезубец, символ Украины. Он слышал, что образы святых появляются на деревьях, но чтобы герб страны... Сжигать полено с трезубцем Иван Федак категорически отказался, надеется, что его заберут в какой-нибудь музей.

Уроки жизни

Все мамы одинаковы

Любая мать старается держать в поле зрения своего ребенка и волнуется, не обнаружив его рядом. Этот малыш уплыл слишком далеко от мамы-утки, и в назидание она решила преподать ему урок, схватив за лапку и подняв в воздух. Потеря равновесия явно пришлась не по душе утенку, и он выразил свое недовольство возмущенным кряканьем.

Думай, думай — *Кое-что об умении жить*

Простые истины

ДУРНЫЕ НАКЛОННОСТИ

Однажды ученики пришли к старцу и спросили его: «Почему дурные наклонности легко овладевают человеком, а добрые — трудно и остаются непрочны в нем?» — «Что будет, если здоровое семя оставить на солнце, а больное зарыть в землю?» — спросил старец. «Доброе семя, что оставлено без почвы, погибнет, а плохое семя прорастет, даст больной росток и худой плод», — ответили ученики. «Так поступают люди: вместо того чтобы втайне творить добрые дела и глубоко в душе растить добрые начатки, они выставляют их напоказ и тем губят. А свои недостатки и грехи, чтобы их не увидели другие, люди прячут глубоко в душе. Там они растут и губят человека в самом его сердце».

КТО ЧЕМ БОГАТ

Один человек купил себе новый, большой, красивый дом и сад с фруктовыми деревьями — все хорошо, аккуратно. Рядом в кривеньком, стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то еще какую гадость устроит. Однажды человек проснулся в хорошем настроении, вышел на крыльцо — а там ведро с помоями. Человек взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых, вкусных яблок и пошел к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!» Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протягивает ему ведро с яблоками и говорит: «Кто чем богат, тот тем и делится!»

СЛЕДЫ НА ПЕСКЕ

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идет песчаным берегом, а рядом с ним Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну — от его ног, другую — от ног Господа. Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке и увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжелые и несчастные времена в его жизни. Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа: «Не Ты ли говорил мне: если последую путем Твоим, Ты не оставишь меня. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в Тебе?» Господь отвечал: «Мое милое дитя, я люблю тебя и никогда тебя не покину. Когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге, потому что в те времена Я нес тебя на руках».

Всем, у кого не ладится жизнь, рекомендуется подумать об искуплении грехов и исповедаться в трех церквях.

БОЛЕЗНЬ КАК ИСПЫТАНИЕ

Все от Бога — и болезни, и здоровье — подается нам во спасение. И чем старше и немощнее человек становится, тем лучше он это понимает. «Здравие тела отворяет человеку двери ко многим прихотям и грехам, но немощь тела затворяет. Во время болезни мы чувствуем, что жизнь человеческая подобна цветку, который тотчас засыхает, как скоро он распускается... Что наши дни исчезают, как тень, что наше тело сохнет, подобно траве полевой, что жизнь самого крепкого человека есть только дыхание; что с каждым дыханием она сокращается, и что биение его пульса, подобно ударам маятника, приближает его к последнему часу, который почти всегда бьет в такую минуту, когда он думает, что до сего часа еще долго. О болезнь, горькое, но здоровое лекарство! Как соль отвращает гнилость мяса и рыбы и не попускает зарождаться червям в них, так и всякая болезнь сохраняет дух наш от гнилости и тления духовного, не попускает страстям, как червям душевным, зарождаться в нас» (святитель Тихон Задонский).

НИЧЕГО СЛУЧАЙНОГО У БОГА НЕ БЫВАЕТ, ОН ЗАБИРАЕТ К СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА В МОМЕНТ ЕГО НАИЛУЧШЕГО ДУХОВНОГО СОСТОЯНИЯ И НАИБОЛЬШЕЙ ГОТОВНОСТИ К СПАСЕНИЮ В ВЕЧНОСТИ. ЛИБО ТОГДА, КОГДА ДУХОВНОЕ ПАДЕНИЕ СТАНОВИТСЯ УЖЕ НЕОБРАТИМЫМ.

Кое-что новенькое

Разработана специальная молитва о самоубийцах. Самоубийство в христианском понимании — это не просто грех. Это единственный грех, в котором невозможно раскаяться и, следовательно, получить прощение от Бога и спасение души. Церковь традиционно провожала самоубийцу в последний путь гробовым молчанием. Но скорбящие родственники покончившего с собой обращаются с просьбой о его отпевании. Чтобы дать родным самоубийцы церковное утешение и поддержать их в горе, московская епархия предложила текст особой молитвы о самоубийцах. Если ее одобрит Священный синод, молитву будут читать во всех православных церквях, чтобы дать родным самоубийцы церковное утешение и поддержку.

Такой случай — *За гранью*

«Сосо, я здорова!»

ЕЩЕ ВЧЕРА МАМИН ГОЛОС БЫЛ ТАКИМ СЛАБЫМ, А СЕГОДНЯ ОНА БЫЛА СОВЕРШЕННО ЗДОРОВОЙ!

Вот уже два года специалисты не могли поставить маме точный диагноз. Наша семья была в отчаянии. Я купил билет и рано утром полетел в Тбилиси. И вот я звоню в дверь. Слышу, как поворачивается ключ. На пороге стоит мама: «Сынок, я здорова!» Сначала она ничего не рассказывает, отнекивается. А потом сдается: «Только не смейся, ладно? Ночью мне стало очень плохо...» У мамы перед глазами мелькали какие-то тени, а она, прижав руки к груди, в полузабытьи молилась о том, чтобы ей хватило сил дожить до моего приезда. Внезапно она ощутила присутствие в комнате незнакомых существ. И открыла глаза. Они были невысокого роста, большеголовые, с огромными глазами. Трое или четверо. Мама не испугалась. «Во мне с каждой секундой крепло убеждение, что они явились помочь». Мама протянула к ним правую руку и ощутила, как существа прикрепили к ней два проводка. А потом провалилась в сон... «Утром я проснулась совершенно здоровой. Легко поднялась, вышла на кухню. Только вот эти отметины и остались», — мама показала две аккуратных царапины на сгибе.

До сих пор не знаю, как относиться к маминому рассказу. Все это невероятно, и вряд ли я смог бы ей поверить, если бы она не стояла передо мной здоровой. Что бы то ни было, оно помогло маме. С тех пор прошло почти 20 лет, о недуге мама даже не вспоминает. А раз так, я готов поверить во что угодно.

Сосо Павлиашвили

Кроха ответил: «Я не Алёша, а Серёжа. И мне 46 лет...»

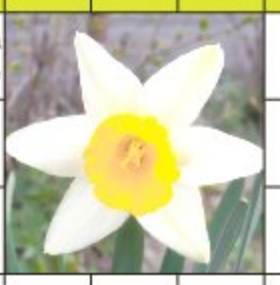
Как-то я укладывала спать своего 2-летнего ребенка. Он капризничает, я резко сказала: «Все, спать, Алеша!» А моя кроха ответил: «Я не Алеша! Я Сережа Кузнецов. Мне 46 лет, у меня жена и двое детей. Меня убили на войне. Был бой в деревне, была зима. Я выбежал из-за дома, и меня расстреляли из танка...» Голос у него при этом изменился, слова стали правильно выговариваться, а смотрел он чужими глазами. Мне стало жутко.

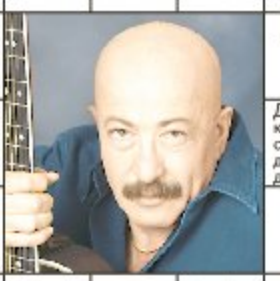
Прошло 1,5 года. Мы переехали в другой город, идем по улице, зима, красота... И вдруг сыночек говорит: «А я знаю такие ягодки, — и на рябину показывает. — В деревне много-много было такой. Ну где я воевал». И засмущался. До сих пор не знаю, что это было.

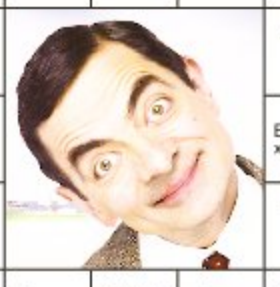
Ирина Ивановна Савенкова, Чебоксары

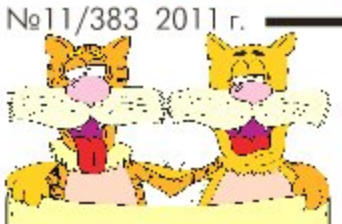
ТЁЩА ДЛЯ ФАРАОНА

РАЗГАДАВ СКАНВОРД, СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ПЕРСОНАЖЕЙ И ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО. ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.









С МИРУ ПО НОВОСТИ

Кому детёныша?

В Америке любят усыновлять детей из слаборазвитых стран. Платят за это посредникам хорошие деньги. Но голодающих детей на всех не хватает, и махинаторы освоили новый трюк. Глупым американским парочкам, желающим стать приемными родителями, жулики теперь подсовывают... маленьких шимпанзят! Если детеныша шимпанзе побрить, его не отличить от человеческого младенца — разве что уши немного великоваты.

Босоножки на тысячу лет

Самые дорогие босоножки в мире изготовил британский ювелир Кристофер Шеллис. В течение трех лет, день за днем, он вручную украшал свое творение бриллиантами. Всего на двух чудесных туфельках можно насчитать 2200 бриллиантов, общий вес которых 30 карат. К босоножкам прилагается гарантия на изделие сроком на одну тысячу лет. Босоножки можно передавать по наследству, как бабушкины серьги.

Водку — в тюбик!

Необычная новинка появилась в станах Евросоюза — водка в тюбиках. Яркие алюминиевые тюбики емкостью 200 граммов сразу же вошли в моду среди молодежи и бомонда. Они имеют ряд разновидностей в зависимости от добавок. Варьируется также и крепость. Наиболее легкие сорта лимонной водки имеют лишь 4 градуса крепости, а яичная, например, — 16 градусов. Новинку высоко оценили посетители дискотек, ночных клубов и даже театров. Тюбики можно легко держать в кармане, засовывать за ремень или пояс. Сейчас ведутся разработки новой разновидности тюбиковой водки — в форме геля. Это позволит не только пить ее, но и жевать.

Коммерческая фирма «Папа Карло» на заказ настругает детей из материала заказчика.

Три слова, которые хочет услышать каждая женщина, не «Я тебя люблю!», а «Ты была права!»

Ей-богу, правда!

Берегитесь, хулиганы!

На улицы Челябинска вышел самый настоящий супергерой, именующий себя Мстителем. Он намерен положить конец процветающему в городе бандитизму. Суровый герой, одетый в черный костюм ниндзя, скрывающий лицо смельчака, поведал челябинцам и всему миру о своих планах и достижениях с помощью Интернета. Мститель сообщил, что уже успел помочь четырем горожанам, а также пообещал защитить челябинцев «от всякого хулиганья». Особо Мститель отметил, что не собирается мешать полицейским выполнять их работу, а просто будет оказывать посильную помощь. Супергерой начал патрулировать улицы Челябинска 15 дней назад. Геройствуя по ночам, днем он возвращается к тяготам повседневной жизни. С представителями местной прессы Мститель, правда, на связь не выходит и интервью не дает.

Никогда и ни за что!

Гороскоп

— Ну, голубушка, давайте посмотрим, что у нас. Вы, значит, Рыба? А он?

— Близнец.

— Ай-яй-яй... Ай-яй-яй... Ай-яй-яй...

— Что-то не так?

— Не так? Да вы что! Связь Близнеца с Рыбой приводит к полному разрушению ауры в районе пупка!

— Ой! (Ощупывает живот.)

— Ладно, посмотрим восточный календарь. Так. Угу. Вот. Плохо дело. Огненная Лошадь с Пятнистым Козлом — просто адская смесь! Союз противопоказан категорически! Может, друиды помогут.

— Друиды?

— Ну да, календарь друидов — ваша последняя надежда. Вы — сосна, он — бук. Ой, я даже читать не буду, что тут написано. Никогда и ни за что!

— Как же мне быть?

— Бегите, милочка, от него как от чумы, пока не поздно.

— Да, наверное, поздно: 20 лет вместе, трое детей, душа в душу, до сих пор цветы дарит на день свадьбы. В рестораны водит...

— Да, дорогая моя, все мужики — такие лицемеры!

Андрей Жвалевский, Игорь Мытько

Приходите к нам на экстремальное шоу «День открытых дверей».
Городской зоопарк

Молодой привлекательный мужчина без вредных привычек познакомится с симпатичной женщиной без вредных детей.

РАССКАЗИКИ

Разговаривают две одесситки: «Вы представляете, Софа, вчера в Одессе обвалился балкон — так человека убило!» — «Кошмар! Во балконов понастроили — человеку негде пройти! А кого убило?» — «Да какого-то олигарха». — «Вот олигархов развелось — негде балкону упасть!»

По горной кавказской дороге мчится лихой джигит на «Жигулях». Проезжая небольшое селение, он не успевает затормозить и переезжает поросенка. Джигит вышел из машины, посмотрел по сторонам — никого нет — и положил поросенка к себе в багажник. Тут выходит из соседнего дома хозяин поросенка с ружьем в руках: «Толька нэ говоры мнэ, что ты его в балныца павэзешь!»

Кому праздник, а кому...

Обычная история

Свадебный марш

— СВИДЕТЕЛЬ, НЕ ЗАКУСЫВАЙТЕ ЦВЕТАМИ... СВЕКОР, РАЗДВИНЬТЕ ГЛАЗА... ЖЕНИХ, ПОПРАВЬТЕ БРЮКИ... НЕВЕСТА, ВТЯНИТЕ ЖИВОТ...

— Добрый день. Сделайте лица повеселее и проходите. Свидетель, выньте вилку из кармана, да-да, вместе с огурцом. Мамаша, не нужно петь под Мендельсона «Враги сожгли родную хату»...

Дорогие брачующиеся! В этот знаменательный день вы стоите... Так, кто-нибудь, поднимите жениха! Да на невесту не кладите, она сама еле держится. Подоприте его тещей. А вам, невеста, между прочим, не стоило столько пить в вашем положении.

Так... В этот знаменательный день вы стоите на пороге новой жизни. Мы все присутствуем при зарождении... Тесть, чего вы хохочете? Вас на то зарождение не позвали, хотите сейчас отыграться при зарождении новой семьи? Поднимите жениха.

Став мужем и женой, вы пойдете рядом, бок о бок, по жизни... в любви и согласии. Вы будете поддерживать... Невеста, поддержите жениха. Да не за ногу, за плечи. Оторвите свидетеля от невесты. Нет, «Горько!» еще не кричали, вам послышалось.

Андрей Петрович, вы согласны стать мужем Анны Степановны? Невеста, что вы кричите «да»? Дайте ему выразить свою последнюю волю. Он уже не может? Спросите его на ухо: «Третьим будешь?» Да? Хорошо. Анна Степановна, вы согласны... Что вы опять кричите? Я по животу вижу, что согласны, но дайте же мне договорить.

А теперь, молодые, скрепите подписями ваш союз. Жених, поправьте брюки, я сказала — подписями. Теперь поднесите свидетеля, пусть распишется. Чего ж ты крест поставил? Знаешь, чем это закончится? Ну-ну, больше оптимизма!

Хорошо, а теперь давайте встанем все дружненько в кучку. Мамаша, выползите из кадра. Свидетель, перестаньте закусывать цветами, они ненастоящие. Это ж память на всю жизнь! Кто сказал «недолго осталось»?! Соберитесь! Если я сказала — соберитесь, это не значит, что нужно собирать глаза в пучок. Свекор, раздвиньте глаза. Жених, перестаньте вытирать руки о фату. Я знаю, что они у вас в селедке, но вытрите хотя бы о мамашу. Невеста, втяните живот. Понимаю, что поздно, но вы хотя бы попытайтесь. Улыбаемся!

Все. Всего вам доброго. Будете спускаться — не наступите на мамашу. Следующие...

Надежда Ляхова

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР 22.

АТЬ-...-ДВА

Прапорщик — новобранцам:

— Солдаты! Сегодня мы впервые будем кидать боевые гранаты в цель. Надеюсь, вам ясно, что вы должны точно попасть в цель?

— Так точно, товарищ Цель! Ой, извините, мы хотели сказать товарищ прапорщик...

Разбился при посадке самолет. Экипаж выскочил и бегает вокруг него. Командир причитает:

— Это из-за меня, я неправильно заход построил, поздно реверс скомандовал...

Штурман:

— Это я виноват, неправильно курс проложил, высоту неправильно считывал...

Бортинженер:

— Нет, это я виноват, я не тот режим двигателям установил...

Второй пилот (отряхиваясь):

— Блин! Чуть не убили, сволочи!

Прапорщик — солдатам:

— Вы не должны спускать глаз со своего врага! Сидоров, ты чего так на меня уставился?!

Идет прапорщик по улице. Прохожий его спрашивает:

— Куда идешь?

— Военная тайна.

— А что несешь?

— Патроны на склад!

Криминальная хроника

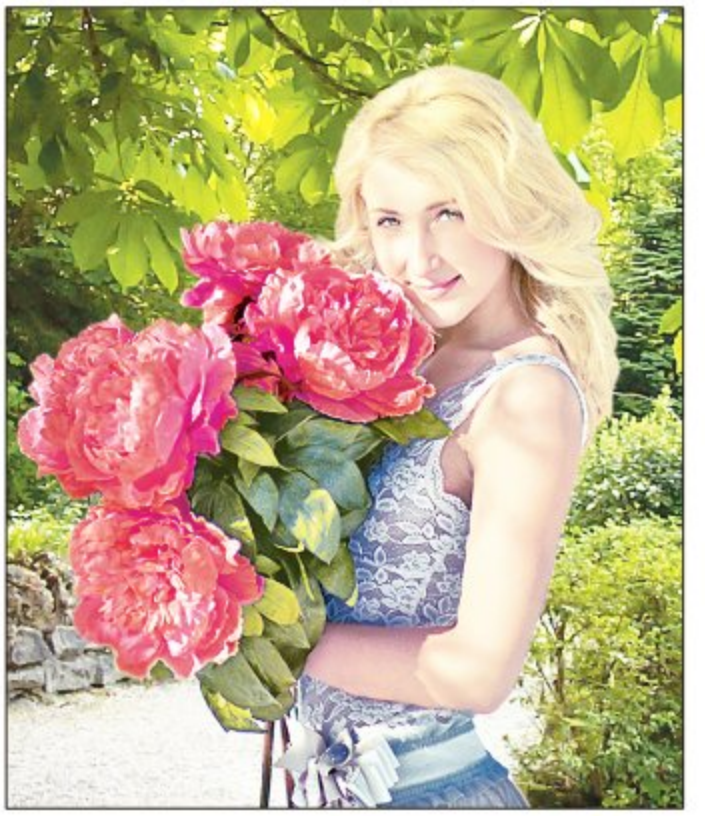
ИЗВЕСТНЫЙ иллюзионист Амаяк Акопян пострадал от рук хулиганов. Это происшествие имело удивительные для него последствия. Подписывая в милиции заявление, Амаяк сделал необыкновенное открытие. Оказывается, слова «волшебник» и «в лобешник» состоят из одних и тех же букв!

В АВТОБУСЕ кондуктор оштрафовал иностранца за безбилетный проезд на 1000 долларов. Теперь ищут кондуктора.

ОЧЕРЕДНАЯ брачная афера. В пригородной электричке к женщине подсел интересный мужчина. Он представился губернатором Пермского края, сказал, что едет в Москву по делам. Одинокой даме сразу понравился интеллигентный мужчина с золотыми зубами, в новой фуфайке. Женщина пригласила его домой, а утром губернатор исчез, прихватив все сбережения женщины.

Гороскоп с 1 по 14 июня

Хотите поднять настроение — чаще смотрите на небо!



ОВЕН Началось лето, так что пора оставить свое жилище и вырваться наконец на волю. Свежий воздух, живая земля под ногами — вот что нужно сейчас. Лучший фитнес — работа на свежем воздухе. Ну а после трудов праведных хорошо попарьтесь в бане. Для оздоровления организма используйте любые полезные травы — медуницу, мать-и-мачеху, щавель, листики одуванчика... Жуйте травинки просто так и добавляйте в салаты. Отдыхайте на природе душой и телом, на душе будет спокойно и легко.

ТЕЛЕЦ Близкие люди будут раздражать. Для того чтобы сглаживать острые углы, не останется ни сил, ни желания... А попробуйте «заесть» те проблемы, которые не дают вам жить спокойно. Перед тем как ответить на выпады и претензии окружающих, спокойно выпейте чашку чая. Перед тяжелой физической работой полезно перекусить свежими овощами, а если в любой салат положить щепотку-другую морских водорослей, это поможет справиться с тревожностью. Ну а ржаные сухарики и апельсины станут хорошей защитой от разбушевавшейся второй половины или неспокойных людей.

БЛИЗНЕЦЫ Попробуйте меньше разговаривать, иначе полностью истощите себя. Не стоит сплетничать, дурно отзываться о ком-то, даже думать плохо о людях. Все это тяжким грузом ляжет на душу и может плохо закончиться. Возможны спазмы сосудов, различные болезни, очень уязвима голова. Старайтесь не выходить на улицу с непокрытой головой — одинаково защищайтесь от солнечных лучей и ветра, иначе они могут довести до головной боли и невралгии.

РАК Постарайтесь держать себя в руках и не срываться на окружающих. Звезды будут испытывать вас на прочность: несмотря на все старания, дела идут ни шатко ни валко. Самое разумное сейчас — взять тайм-аут, заняться собой. Не спешите. Удача уже следует за вами по пятам, важно не упустить свой шанс! Могут создать проблему суставы рук и ног. Будьте готовы к тому, что их начнет ломить и крутить к перемене погоды. Попытайтесь избежать болей с помощью одуванчиков. Наиболее целебными они становятся, когда их стебли слегка темнеют, приобретая темно-коричневый с краснотой оттенок, а цветки к этому времени из солнышек превращаются в шарики. Мелко покрошите 2-3 стебля (достаточно 1 чайн. ложки) и добавляйте в любой салат хотя бы 1 раз в день. Еще лучше делать это весь сезон, пока цветут одуванчики. Можно заготавливать стебли впрок — замораживать их.

ЛЕВ Если кто-то из окружающих чем-либо вам не нравится, не копите в себе негативные эмоции. Не ждите момента, когда накалитесь настолько, что наговорите ему с три короба, о чем впоследствии пожалеете. Лучше выскажите свои претензии, пока вы еще спокойны. Если почувствуете, что закипаете, займитесь физической работой. По вечерам, когда смотрите телевизор, спасением для ваших уставших ног станет гимнастика. Сидя делайте круговые движения ступнями. Полезно также на несколько секунд вставать на носочки или перекатываться с носка на пятку и обратно. Балуйте ноги контрастными обливаниями, чередуя теплую воду с холодной. И не забывайте использовать кремы на основе конского каштана. Если есть возможность, купите в аптеке вот такой мячик в пупырышках. Массируйте им стопы.

ДЕВА Будет велико желание выкинуть из дома все подряд, нужное и ненужное, и насладиться наконец простором и чистотой. Не торопитесь: под раздачу могут попасть памятные и полезные вещи. Самочувствие будет отличное, настроение приподнятое, голова станет работать на пять с плюсом — разве этого мало для счастья? Однако яркое солнце — сигнал о том, что на улицу не стоит выходить без солнцезащитных очков. Они помогут вам защитить глаза, а если уже поставлен диагноз катаракта или глаукома, то и уберечь от дальнейшего развития болезни.

ВЕСЫ Судьба улыбнется скромным и трудолюбивым. Нельзя ни на кого повышать голос, ни с кем ссориться. Не суетитесь, не нервничайте по мелочам и не берите на себя больше, чем можете донести. Принимая те или иные решения, не пренебрегайте советами мудрого человека. О здоровье: возможно, забарахлит сердце. Чуть-чуть поволнуетесь или устанете — и моторчик застучит чаще, чем нужно. Попробуйте пить чай с душицей. Неплохо бы каждый день на ночь съедать 5-6 грецких орехов с ложкой меда — и сон будет крепким, и для сердца полезно.

СКОРПИОН Новая неделя начнется со странных совпадений и случайностей. И все же не стоит паниковать, главное — скучать вам не придется. Даже любимый человек удивит непредсказуемым поступком.

Не переохлаждайтесь. Не сидите на камне и мокрой от росы или дождя деревянной скамье, иначе не избежать цистита. Если запустите болезнь, самостоятельно справиться с ней будет невозможно. В течение года она будет возвращаться к вам снова и снова. В первые дни поможет настой укропного семени. Измельчите в муку 1 чайн. ложку укропного семени, заварите в стакане кипятка, настаивайте 1-1,5 часа. Принимайте с осадком 1 раз в день утром натощак в течение недели.

СТРЕЛЕЦ Не стоит уныло ждать дождя и непогоды для оправдания своего настроения, прозябать около телевизора. Ищите возможность выйти на воздух, побродить, подумать. Возможно, вы по-новому посмотрите на свой образ жизни, на отношения к людям.

Советуем приготовить хвойный отвар и подлечить десны. Залейте 1 ст. ложку измельченных иголок сосны или ели 1 стаканом воды, кипятите 10 минут. Процедите и полощите почаще рот. А если заболит горло, пополощите и его — боль как рукой снимет.

КОЗЕРОГ Заранее планируйте свое время, это поможет уменьшить груз стрессов и даже расслабиться. Вы почувствуете: теперь большинство ситуаций у вас под контролем. Не углубляйтесь в мелочи, которые вас беспокоят. Уж лучше пойте. Пойте, как можете, даже когда на душе кошки скребут. Это самый простой рецепт здоровья и хорошего настроения. Не ждите, когда оно испортится, просто пойте чаще. Хорошая песня спасет вас в любой ситуации. Еще лучше петь в хорошей компании. Неплохо бы купить новые туфли, в них вы научитесь не ходить, а летать, поглядывая на проблемы свысока.

ВОДОЛЕЙ В доме станет неуютно, заест быт. Будут раздражать даже любимые вещи, а возможности уединиться и отдохнуть от суеты никакой — постоянно будут дергать домашние. Все это может привести к эмоциональной подавленности. Выход: уезжайте подальше — на море, дачу, к тетке в деревню. Избавиться от грустных мыслей поможет даже короткий разговор с подругой: не важно, что он будет ни о чем. Ну а если кому-то из знакомых или близких понадобится помощь, проявите участие. И доброе дело сделаете, и перестанете считать себя никому не нужным.

РЫБЫ Появится нездоровое желание ссориться — с родственниками, соседями, в транспорте и магазинах — и болтать попусту, в том числе по телефону. В результате будете чувствовать себя, как будто вагоны разгружали. Не давайте выхода собственной агрессии и грубости — спровоцируете опасные ситуации. Побеспокойтесь в эти дни и свою половинку. Сейчас люди идут не к вам, а от вас, так что не отпугните самого родного человека. Выше голову! Психологи выяснили: когда человек вспоминает счастливые моменты, он смотрит вверх, а о грустном говорит, потупив взгляд. Хотите поднять настроение — чаще смотрите на небо.

Стихи наших читателей

ТА, С КОТОРОЙ ЗАЖИВЁШЬ НАВЕКИ

Я сегодня видел журавлей,
Клин за клином вдаль
они стремились,
Над зеленым кружевом
полей
Тонкой лентой к северу
струились.
И весны пьянящий аромат,
Терпкий, горьковатый,
несравненный...
Сердце бьет, гудит, словно
набат,
Стих слагается такой
проникновенный!
Хочется шуметь, буянить,
петь,
Хочется шептать про то,
про это,
Хочется с тобой всю ночь
сидеть
И встречать с тобой лучи
рассвета.
Голос бархатистый только
твой
Слушаю и утопаю в неге,
Я к твоим коленям головой
Припадаю, стоя на одном
колене.
До рассвета пели соловьи,
Ах, какие это были трели!
Разливались звонкие ручьи,
И звенели звонкие капели.
Половодьем заливало луг,
Жизнь бурлила, и шумели
реки.
Лебедь выбирал себе
подругу,
Ту, с которой заживет
навеки.

Ю. Б. Бородин,
с. Покойное,
Ставропольский край

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Для вас, родители**
ЕСЛИ РЕБЁНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ ХУЛИГАНА.

✓ **Сам себе диагност**
С ЧЕМ ЧАСТО ПУТАЮТ АРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДАЖЕ ВРАЧИ.

✓ **Аист на крыше**
«ПЬЯНЫЕ» СПЕРМАТОЗОИДЫ: ЖДИ БЕДЫ.

✓ **Актуальная тема**
ИНСУЛЬТ У МОЛОДЫХ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.
Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**
Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**
Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 01.06.2011 г. Подписана в печать 31.05.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 211321 экз. Заказ 425. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru
Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767
Общий тираж 272096 экз.